**1. Планируемые результаты**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты.**

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

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

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Метапредметные результаты.**

В области познавательной культуры:

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

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

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

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

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

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и 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.**

В области познавательной культуры:

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне «

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз , коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

**Лапта:**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

**Баскетбол:**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Легкая атлетика:**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**:

технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Об­щефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика:**

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки:**

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол:**

Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол:** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программный материал** | **Количество часов** | | | | |
| **классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1.** | **Основы знаний физической культуры** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |
| **3** | **Гимнастика(основы акробатики** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **4** | **Самбо** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | **Лыжная подготовка** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **5** | **Спортивные игры:** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
|  | **Баскетбол** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
|  | **Волейбол** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
|  | **Футбол** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | **Лапта** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **6** | **Итого:** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** |

**4. Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел. | Цели и задачи | Урок | Тип урока | Кол-во  часов | Оборудование | Дата | | | | | | | |
| план. | | | | | факт. | | |
| Раздел 1  Лёгкая  атлетика | Обеспечение дальнейшего  всестороннего развития  координационных  (ориентирование в пространстве, быстрота, перестроение двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных  Параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей. | 1. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. | Комбинированный | 1 | Флажок. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. | Комбинированный | 1 | Секундомер, флажок. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Бег на 1500м. | Комбинированный | 1 | Секундомер, флажок. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Изучение прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Рулетка, грабли. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Повторение прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Рулетка, грабли. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Закрепление прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | 1 | Рулетка, грабли. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Изучение прыжка в высоту с разбега. | Комбинированный | 1 | Стойки, планка, гимнастические маты. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Повторение прыжка в высоту с разбега. | Комбинированный | 1 | Стойки, планка, гимнастические маты. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Закрепление прыжка в высоту с разбега. | Комбинированный | 1 | Стойки, планка, гимнастические маты. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Изучение метания теннисного мяча. | Комбинированный | 1 | Теннисные мячи, свисток. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Повторение метания теннисного мяча. | Комбинированный | 1 | Теннисные мячи, свисток. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Закрепление метания теннисного мяча. | Комбинированный | 1 | Теннисные мячи, свисток. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Броски набивного мяча (3 кг.). | Комбинированный | 1 | Набивные  мячи, свисток. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Кросс до 20 мин. | Комбинированный | 1 | Секундомер, флажок. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Бег с препятствиям. | Комбинированный | 1 | Препятствия. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Эстафетные палочки. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Челночный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, флажок. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Круговая эстафета. | Комбинированный | 1 | Свисток, эстафетные палочки. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Игра в лапту. | Комбинированный | 1 | Свисток, бита, малые мячи. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Игра в лапту. | Комбинированный | 1 | Свисток, бита, малые мячи. |  | | | |  | | | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Игра в лапту. | Комбинированный | 1 | Свисток, бита, малые мячи. |  | | | |  | | | |
| Раздел 2  Гимнастика | 1. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». | Комбинированный | 1 | Свисток. |  | | | |  | | | |
| Гимнастика | 1. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. | Комбинированный | 1 | Свисток. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами и гантелям. | Комбинированный | 1 | Набивные мячи, гантели. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Подъём переворотом . | Комбинированный | 1 | Перекладина. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Прыжок согнув ноги; Прыжок ноги врозь. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, козёл, мост. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Кувырок вперёд, стойка на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; полушпагат. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Эстафеты и игры с использованием спортивного инвентаря. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, палки, обручи, скакалки. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Лазанье по канату. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, канат. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, козёл, мост, скакалки. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения, упражнения с партнёром. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Развитие силовых способностей и гибкости. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, перекладина, скамейка. |  | | |  | | | | |
| Гимнастика | 1. Помощь и страховка. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Составление простейших комбинаций упражнений. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, палки, обручи. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения с использованием снарядов. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, бревно, козёл, мост, перекладина. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения, упражнения с партнёром. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Правила самоконтроля. | Комбинированный | 1 |  |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Способы регулирования физической нагрузки. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, скамейки. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, бревно, скакалки. |  | |  | | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения, упражнения с партнёром. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  |  | | | | | | |
| Гимнастика | 1. Эстафеты и игры с использованием спортивного инвентаря. | Комбинированный | 1 | Эстафеты и игры с использованием спортивного инвентаря. |  |  | | | | | | |
| Гимнастика | 1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами и обручами. | Комбинированный | 1 | Набивные мячи, обручи. |  |  | | | | | | |
| Гимнастика | Упражнения по развитию силовых, координационных способностей. | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты, бревно, козёл, мост. |  |  | | | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  |  | | | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  |  | | | | | | |
| Гимнастика | 1. Акробатические упражнения | Комбинированный | 1 | Гимнастические маты. |  |  | | | | | | |
| Раздел 3.  Лыжная подготовка. | 1. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Изучение преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Повторение преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Изучение поворота на месте махом. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Повторение поворота на месте махом. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Закрепление поворота на месте махом. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки, секундомер. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Прохождение дистанции 500 м. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Повторение полуконькового хода. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Закрепление полуконькового хода. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Прохождение дистанции 1 км. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Прохождение дистанции 4 км. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки, лыжная мазь. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Игры: «Гонки с преследованием». | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  |  | | | | | | |
| Лыжная подготовка | 1. Игры: «Гонки с выбыванием». | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | | | | | | |  |
| Лыжная подготовка | 1. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | | | | | | |  |
| Лыжная подготовка | 1. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | | | | | | |  |
| Лыжная подготовка | 1. Применение лыжных мазей. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | | | | | | |  |
| Лыжная подготовка | 1. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Комбинированный | 1 | Лыжи, лыжные палки. |  | | | | | | |  |
| Раздел 4.  Спортивные игры (баскетбол) | 1. Инструктаж по ТБ на уроках ФК по спорт играм. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Изучение броска мяча одной и двумя руками на месте и в движении. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Повторение броска мяча одной и двумя руками на месте и в движении. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Закрепление броска мяча одной и двумя руками на месте и в движении. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Вырывание и выбивание мяча. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Тактика свободного нападения. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Нападение быстрым прорывом. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Игры и игровые задания. | Комбинированный | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры (футбол) | 1. Стойка игрока, перемещение. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Остановка и передача мяча. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Ведениее без мяча и с мячом. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | |  | |
| Спортивные игры | 1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Ведение мяча в движении. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Удары по мячу с разных дистанций. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Учебная игра. Мини-футбол. | Комбинированный | 1 | Свисток, футбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры (волейбол) | 1. Подача без мяча и с мячом | Комбинированный | 1 | Свисток, волейбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. | Комбинированный | 1 | Свисток, волейбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Передача мяча в низкой, средней и высокой стойке. | Комбинированный | 1 | Свисток, волейбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Верхняя и нижняя подача мяча. | Комбинированный | 1 | Свисток, волейбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Спортивные игры | 1. Учебная игра волейбол. | Комбинированный | 1 | Свисток, волейбольный мяч. |  | | | | | | |  |
| Лёгкая  атлетика | 1. Броски набивных мячей   (3 кг.). | Комбинированный | 1 | Набивные мячи. |  | | | | | | |  |
| Лёгкая  атлетика | 1. Челночный бег. | Комбинированный | 1 | Свисток, флажок. |  | | | | | | |  |
| Лёгкая  атлетика | 1. Бег с препятствиями. | Комбинированный | 1 | Препятствия. |  | | | | | | |  |
| Лёгкая  атлетика | 1. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер, флажок. |  | | | | | | |  |
| Лёгкая  атлетика | 1. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Комбинированный | 1 |  |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. | Комбинированный | 1 | Теннисные мячи, секундомер, рулетка, грабли. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Всевозможные прыжки и многоскоки. | Комбинированный | 1 |  |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений. | Комбинированный | 1 | Свисток, секундомер, флажок. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Измерение результатов; подача команд. | Комбинированный | 1 | Секундомер. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Упражнения для развития выносливости. | Комбинированный | 1 | Секундомер. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 1. Правила самоконтроля и гигиены. | Комбинированный | 1 |  |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 103.Измерение результатов; подача команд. | Комбинированный | 1 | Секундомер. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 104.Упражнения для развития выносливости. | Комбинированный | 1 | Секундомер. |  | | | | | |  | |
| Лёгкая  атлетика | 105.Правила самоконтроля и гигиены. | Комбинированный | 1 |  |  | | | | | |  | |