**Метапредметные, предметные и личностные результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуры являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуры основной школы являются следующие умения:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами**  освоения учащимися содержания программы по физической культуры основной школы являются следующие умения:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание учебного предмета**

* Основные положения методики самообучения двигательным действиям: дидактические правила «от известного - к неизвестному», «от простого - к сложному», «от освоенного - к неосвоенному»;
* Понятие о стрессе. Стресс физиологический и стресс психический, диагностика стрессовых состояний;
* Гигиенические требования к организации двигательного режима;
* Травмы, ушибы и различные виды ран. Оказание первой помощи при травмах и кровотечении.

**I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Основы знаний:**

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств легкой атлетики.

**Двигательные умения и навыки:**

1. **Бег на короткие дистанции:**

* Низкий старт;
* Старт из положения с опорой на одну руку;
* Стартовый разгон;
* Ускорения с низкого и высокого старта;
* Бег 30м, 60м, челночный бег 3х10м, 4х9м. Бег 1500м.

1. **Кроссовая подготовка:**

* Высокий старт группой;
* Передвижение по твердому, мягкому грунту, песку, траве;
* Бег с равномерной скоростью 10-15 минут
* Кросс 1500м.

1. **Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»:**

* Техника разбега;
* Отталкивание в сочетании с разбегом;
* Техника движения в фазе полета;
* Техника приземления;
* Прыжок в длину изученным способом, с короткого и среднего разбега;
* Прыжок на результат, отталкивание произвольное.

1. **Метание мяча на дальность:**

* Метание с 3-4 шагов разбега;
* Метание с 5-6 шагов разбега.

Развитие двигательных качеств

1. **Быстрота:**

* Бег с максимальной частотой шагов по разметкам (15-20м);

1. **Выносливость:**

* Равномерный бег до 2,5 км (мальчики), до 2 км (девочки);
* Равномерный бег большой интенсивности м - 800м, д - 600м;
* Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.

###### ГИМНАСТИКА

**Основы знаний:**

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств гимнастики.

Двигательные умения и навыки

**Организующие команды и приемы:**

* Выполнение команд: «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево»;
* Выполнение команд: «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще»;
* Перестроение в движении из колонны в шеренгу по 4 и 5, размыканием на заданную дистанцию и интервал.

##### Акробатика

* Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 360º, стойка на голове и руках, согнув ноги, мост из положения лежа (мальчики), опускание в мост с помощью партнера, кувырок назад в полушпагат, в стойку ноги врозь.

Лазание по канату в два приема.

Развитие двигательных качеств

1. **Быстрота:**

* Бег с максимальной частотой шагов по разметкам 15-20м.

1. **Силовые качества:**

* Комплексы атлетической гимнастики;
* Комплексы на развитие силы основных мышечных групп;
* Сгибание и разгибание рук;
* Приседания на левой и правой ноге;
* Поднимание туловища;
* Всевозможные прыжковые упражнения, прыжки через скакалку (1-3 мин).

1. **Гибкость:**

* Комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов, включающие махи ногами (в сторону, вперед, назад);
* Полушпагат, шпагаты, круговые движения руками с дополнительным отягощением;
* Упражнения на подвижность позвоночника.

1. **Осанка:**

* Упражнения на сосредоточение и расслабление в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые качества;
* Корригирующие упражнение направленные на коррекцию позвоночника, мышечного корсета, свода стопы, излишней массы тела

1. **Ловкость:**

* Прохождение гимнастической полосы препятствий, включающей в себя быстрые кувырки, преодоление препятствий, прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым влезанием.

1. **Подвижные игры с использование предметов.**

##### Техническая подготовленность

**Акробатика:**

* Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперед, кувырок вперед со скрещиванием ног, поворот кругом, кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, стойка на голове и руках, согнув ноги (мальчики), лечь «мост» (девочки), подъем из моста поворотом в упор присев (девочки), в упор присев (мальчики), встать, прыжок вверх на 360º, кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики), в полушпагат (девочки).

**7.Лазание по канату в два приема.**

##### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол

**Основы знаний:**

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использование средств игры в баскетбол.

**Двигательные навыки и умения:**

1. Повороты на месте и в движении;
2. Ведение мяча с изменением высоты отскока;
3. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения;
4. Передача мяча на месте с отскоком от пола;
5. Бросок в движении после двух шагов;
6. Бросок в прыжке с места одной рукой;
7. Штрафной бросок;
8. Тактические действия:
   1. Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
   2. Вырывание и выбивание мяча;
   3. Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.
      1. Подвижные игры;
      2. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол

**Основы знаний:**

* Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использование средств игры в волейбол.

**Двигательные навыки и умения:**

1. Передача мяча двумя руками снизу;
2. Игра у сетки;
3. Прием мяча от нижней прямой подачи;
4. Прием нижней подачи в зоне нападения;
5. Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи;
6. Многократные приемы мяча двумя руками сверху и снизу;
7. Тактические действия:
   1. Взаимодействие игроков внутри «линии»;
   2. При приеме подач и передач;
   3. Командные действия в нападении при второй передачи игрока передней линии.
      1. Подвижные игры;
      2. Игра в пионербол с элементами волейбола.

**Развитие двигательных качеств:**

**Быстрота:**

* Бег с максимальной частотой шагов (15-20м);
* Стартовые ускорения;
* Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м);
* Бег змейкой с максимальной скоростью (10-12м).

**Ловкость:**

* Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения;
* Броски мяча в стенку одной рукой, из положения сидя броски в/б мяча или б/б в стенку двумя руками с последующей ловлей после отскока от пола.

**Силовые качества:**

* Комплексы атлетической гимнастики;
* Разнообразные прыжки, прыжки в полуприседе;
* Упражнения с дополнительными отягощениями;
* Передачи набивного мяча в парах, стоя спиной к партнеру и т.д.

**Выносливость:**

* Равномерный бег до 6 минут.

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30 м ( сек) | *5,0* | *5,1-5,8* | *5,9* | *5,2* | *5,3-5,9* | *6,0* |
| 2 | Бег 60 м (сек) | *9,4* | *9,5-10,6* | *11,0* | *9,8* | *9,9-11,0* | *11,1* |
| 3 | Челночный бег 3х10м (сек) | *7,8* | *7,9-8,3* | *8,4* | *8,2* | *8,3-8,7* | *8,8* |
| 4 | Бег 1000м (мин) | *4.10* | *4.30* | *4.55* | *4.35* | *4.50* | *5.20* |
| 5 | Прыжки в длину с разбега (см) | *380* | *350* | *290* | *350* | *300* | *240* |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | *195* | *190-170* | *160* | *180* | *175-150* | *145* |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз) | *120* | *110* | *105* | *125* | *115* | *105* |
| 8 | Метание мяча 150 гр. (м) | *39* | *31* | *25* | *26* | *20* | *17* |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | *25* | *23* | *18* | *14* | *13* | *11* |
| 10 | Подтягивание (раз) | *9* | *6* | *4* | *18* | *15* | *7* |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.(раз) | *24* | *20* | *18* | *20* | *16* | *12* |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы (см) | *+9.0* | *+7.0* | *+5.0* | *+13.0* | *+12.0* | *+9.0* |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | | **Домашнее задание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **1.** | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 04.09.  2018г. | 04.09.  2018г. | Комплекс ОРУ №1, п.28-32 стр.204-225 |
| **2.** | ОРУ. Кросс до 1км.  Чередование ходьбы и бега. | 1 | 06.09.  2018г. | 06.09.  2018г. | Комплекс ОРУ №2, п.6 стр.77-79 |
| **3.** | ОРУ. Кросс 1км. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин. | 1 | 11.09.  2018г. | 11.09.  2018г. | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр.77-79 |
| **4.** | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. | 1 | 13.09.  2018г. | 13.09.  2018г. | Комплекс ОРУ №4, стр.91 |
| **5.** | История летних Олимпийских игр. ОРУ. Техника бега на короткую дистанцию (30м, 60м). | 1 | 18.09.  2018г. | 18.09.  20178г. | Комплекс ОРУ №5, п.1 стр.7-8, п.6 стр. 77-80 |
| **6.** | ОРУ. Бег 30м (60м). Старт и стартовый разгон. Челночный бег 3х 10м. | 1 | 20.09.  2018г. | 20.09.  2018г. | Комплекс ОРУ № 6, п.6стр.77-80 |
| **7.** | ОРУ. Бег 30м (60м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3х10м. | 1 | 25.09.  2018г. | 25.09.  2018г. | Комплекс ОРУ № 6, п.6 стр.77-80 |
| **8.** | ОРУ. Тестирование техники бега на 30м. развитие скорости. | 1 | 27.09.  2018г. | 27.09.  2018г. | Комплекс ОРУ№7, стр.91 |
| **9.** | ОРУ. Контроль выполнения техники бега на 60м. | 1 | 02.10.  2018г. | 02.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №8, стр.91 |
| **10.** | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Фазы прыжка. | 1 | 04.10.  2018г. | 04.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №9, п.6 стр.84-87 |
| **11.** | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 09.10.  2018г. | 09.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №10, п.6 стр.84-87 |
| **12.** | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 11.10.  2018г. | 11.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №1, п.6 стр.91 |
| **13.** | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | 1 | 16.10.  2018г. | 16.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №2, п.6 стр.91 |
| **14.** | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы. | 1 | 18.10.  2018г. | 18.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр.88-90 |
| **15.** | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 23.10.  2018г. | 23.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №4, п.6 стр.88-90 |
| **16.** | ОРУ. Метание малого мяча с 4-8 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 25.10.  2018г. | 25.10.  2018г. | Комплекс ОРУ №5, п.6 стр.88-90 |
| **17.** | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 27.10.  2017г. | 27.10.  2017г. | Комплекс ОРУ №6, п.6 стр.91 |
| **18.** | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 09.11.  2017г. | 09.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №7 |
| **19.** | Техника безопасности. ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. | 1 | 10.11.  2017г. | 10.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №8, п.7стр.97-105 |
| **20.** | ОРУ на формирование плоскостопия. Упражнения в равновесии. | 1 | 16.11.  2017г. | 16.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №9, п.7стр.97-105 |
| **21.** | ОРУ. Упражнения в лазание и перелезании. | 1 | 17.11.  2017г. | 17.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №10, п.7стр.103 |
| **22.** | ОРУ. Упражнение в лазании и перелезании. Лазание по канату. | 1 | 23.11.  2017г. | 23.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №1, п.7стр.103 |
| **23.** | ОРУ. Контроль выполнения техники лазания по канату. | 1 | 24.11.  2017г. | 24.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №2, п.7стр.103,91 |
| **24.** | ОРУ. Группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие гибкости. | 1 | 30.11.  2017г. | 30.11.  2017г. | Комплекс ОРУ №3, п.7стр.105-108 |
| **25.** | ОРУ. Группировка и перекаты в группировке. Кувырок назад. Развитие гибкости. | 1 | 04.12.  2018г. | 01.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №4, п.7стр.105-108 |
| **26.** | ОРУ. Стойка на лопатках. Развитие гибкости. | 1 | 06.12.  2018г. | 07.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №5, п.7стр.105-108 |
| **27.** | ОРУ. Положение «мост». Развитие гибкости. | 1 | 11.12.  2018г. | 08.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №6, п.7стр.105-108 |
| **28.** | ОРУ. Комбинация из ранее изученных элементов. | 1 | 13.12.  2018г. | 14.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №7, п.7стр.105-108 |
| **29** | ОРУ. Контроль выполнения акробатической комбинации. | 1 | 18.12.  2018г. | 15.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №8, п.7стр.105-108 |
| **30.** | ОРУ. Подвижные игры с элементами гимнастики. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 20.12.  2018г. | 21.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №9, п.7стр.100-101 |
| **31.** | ОРУ. Полоса препятствий. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 25.12.  2018г. | 22.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №10, п.7стр.100-101 |
| **32.** | ОРУ. Подвижные эстафеты с элементами гимнастики. | 1 | 27.12.  2018г. | 28.12.  2017г. | Комплекс ОРУ №1, п.7стр.100-101 |
| **33.** | Техника безопасности. история развития баскетбола. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. | 1 | 11.01.  2019г. | 11.01.  2018г. | Комплекс ОРУ №2, п.8стр.109-118 |
| **34.** | ОРУ. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя от груди на месте и в движении, в стену и партнеру. Развитие ловкости. | 1 | 12.01.  2018г. | 12.01.  2018г. | Комплекс ОРУ №3, п.8стр.109-118 |
| **35.** | ОРУ. Ведение на месте. Подвижные игры. | 1 | 18.01.  2018г. | 18.01.  2018г. | Комплекс ОРУ №4, п.8стр.109-118 |
| **36.** | ОР. Ведение шагом по прямой. Подвижные игры. | 1 | 19.01.  2018г. | 19.01.  2018г. | Комплекс ОРУ №5, п.8стр.109-118 |
| **37.** | ОРУ. Ведение «змейкой». Развитие координации движения. Подвижные игры. | 1 | 25.01.  2018г. | 25.01.  2018г. | Комплекс ОРУ №6, п.8стр.109-118 |
| **38.** | ОРУ. Броски по кольцу двумя от груди. Мини-баскетбол. | 1 | 26.01.  2018г. | 26.01.  2018г. | Комплекс ОРУ №7, п.8стр.109-118 |
| **39.** | ОРУ. Штрафные броски. Мини-баскетбол. | 1 | 01.02.  2018г. | 01.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №8, п.8стр.109-118 |
| **40.** | ОРУ. Контроль выполнения технических элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 02.02.  2018г. | 02.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №9, п.8стр.109-118, стр.91 |
| **41.** | ОРУ. Ира по упрощенным правилам. Развитие чувства товарищества и коллективизма. | 1 | 08.02.  2018г. | 08.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №10, п.8стр.109-118 |
| **42.** | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 09.02.  2018г. | 09.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №1, п.8стр.109-118 |
| **43.** | Техника безопасности. История развития волейбола. ОРУ. Стойки и передвижения. | 1 | 15.02.  2018г. | 15.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №2, п.8стр. 118-121 |
| **44.** | ОРУ. Передача мяча сверху над собой. Подвижные игры. | 1 | 16.02.  2018г. | 16.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №3, п.8стр. 118-121 |
| **45.** | ОРУ. Передача мяча сверху в парах. Подвижные игры. | 1 | 22.02.  2018г. | 22.02.  2018г. | Комплекс ОРУ №4, п.8стр. 118-121 |
| **46.** | ОРУ. Передача мяча через сетку. Подвижные игры. | 1 | 23.02.  2018г. | 01.03.  2018г. | Комплекс ОРУ №5, п.8стр. 118-121 |
| **47.** | ОРУ. Прием мяча снизу над собой. Пионербол. | 1 | 02.03.  2018г. | 02.03.  2018г. | Комплекс ОРУ №6, п.8стр. 118-121 |
| **48.** | ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Прием мяча через сетку. Игра пионербол по упрощенным правилам. | 1 | 08.03.  2018г. | 15.03.  2018г. | Комплекс ОРУ №7-8, п.8стр. 118-121 |
| **49.** | ОРУ. Нижняя прямая (боковая) подача Верхняя подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 09.03.  2018г. | 16.03.  2018г. | Комплекс ОРУ №9, п.8стр. 118-121 |
| **50.** | ОРУ. Контроль выполнения технических элементов волейбола. | 1 | 22.03.  2018г. | 22.03.  2018г. | Комплекс ОРУ №1, п.8стр. 118-121,стр.91 |
| **51.** | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | 1 | 23.03.  2018г. | 23.03.  2018г. | Комплекс ОРУ №2, |
| **52.** | Техника безопасности. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 05.04.  2018г. | 05.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр. 77-79 |
| **53.** | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 1км. | 1 | 06.04.  2018г. | 06.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №4, п.6 стр. 77-79 |
| **54.** | ОРУ. Бег в равномерном темпе до 1км. | 1 | 12.04.  2018г. | 12.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №5, п.6 стр. 77-79 |
| **55.** | ОРУ. Контроль техники выполнения 1км. | 1 | 13.04.  2018г. | 13.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №6, стр91-92 |
| **56.** | Техника безопасности. Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткую дистанцию (30м, 60м). | 1 | 19.04.  2018г. | 19.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №7, п.6 стр. 77-79 |
| **57.** | ОРУ. Бег 30м (60м). Беговые упражнения на отрезках. Челночный бег 3х 10м. развитие координации движения. | 1 | 20.04.  2018г. | 20.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №8, п.6 стр. 77-79 |
| **58.** | ОРУ. Тестирование техники бега на 30м.Бег 30м (60м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие быстроты. | 1 | 26.04.  2018г. | 26.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №9, п.6 стр. 77-79, стр.91-92 |
| **59.** | ОРУ. Контроль выполнения техники бега на 60м. | 1 | 27.04.  2018г. | 27.04.  2018г. | Комплекс ОРУ №10, п.6 стр. 77-79,стр.91-92 |
| **60.** | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» . Фазы прыжка. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 | 03.05.  2018г. | 03.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №1, п.6 стр. 77-79 |
| **61.** | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. | 1 | 04.05.  2018г. | 04.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №2, п.6 стр. 77-79 |
| **62.** | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 10.05.  2018г. | 10.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №3, п.6 стр. 77-79, 91-92 |
| **63.** | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры. | 1 | 11.05.  2018г. | 11.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №4, п.6 стр. 77-79, 91-92 |
| **64.** | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы. | 1 | 17.05.  2018г. | 17.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №5, п.6 стр. 77-79 |
| **65.** | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 18.05.  2018г. | 18.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №6, п.6 стр. 77-79 |
| **66.** | ОРУ. ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 24.05.  2018г. | 24.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №7, п.6 стр. 77-79, 91-92 |
| **67.** | Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 25.05.  2018г. | 25.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №8 |
| **68.** | Подведение итогов за год. Самостоятельные занятия физической культурой. | 1 | 31.05.  2018г. | 31.05.  2018г. | Комплекс ОРУ №9 |

**Место учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).**

В базисном учебном плане на изучение курса физической культуры в 7 классе выделено обязательных два часа в неделю федерального компонента, т.е. 70 ч. в год, но так как 08. 03.2018 г., 9.03.2018 г., выпадают на праздничные, выходные дни, то темы этих уроков за счет уплотнения переносятся на 15. 03. 2018 г.,16.03.2018 г., программа реализуется за 68 часов.