

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
естественно-математического
цикла
Протокол № 2
от «24 » августа 2021 г.

Проверено
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ Е. А. Лафинчук

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск

_____ Л. Ю. Шатрова

Приказ № 686-од
от « 31» августа 2021 г

**Рабочая программа
по физической культуре**

Уровень: основное общее образование

Классы: 5-9

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск по физической культуре на уровне основного общего образования (5- 9 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки №1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой основного об-

щего образования ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск, на основании программы по физической культуре В.И. Ляха и А.А. Зданевича . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение.

В учебном плане ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится

в 5 классе – 3 часов в неделю, что составляет 102 часов в год,

в 6 классе –3 часов в неделю, что составляет 102 часа в год,

в 7 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год,

в 8 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год,

в 9 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

Итого на уровне основного общего образования –600 часов.

УМК

Класс	Название учебника	Авторы	Издательство
5	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю.	Просвещение
6	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю.	Просвещение
7	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю.	Просвещение
8	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Лях В.И., Зданевич А.А.	Просвещение
9	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений	Лях В.И., Зданевич А.А.	Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование положительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательной и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основах представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели и задачи и составлять планы деятельности
- Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности , эффективно разрешать конфликты.
- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения , определяющие стратегию поведения , с учетом гражданских и нравственных ценностей .
- Владение языковыми средствами – умение ясно ,логично и точно излагать свою точку зрения , использовать адекватные языковые средства .
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств , мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности

Предметные результаты

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 физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплытии и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие 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 проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский 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 физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. 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; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля "Школьный урок")

5 класс

№	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	9	Предъявление детям на уроке воспитывающей информации, включение в содержание урока примеров проявления человеком, деятелем культуры, науки, образования, трудолюбия, как способ формирования желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности
2	Виды легкоатлетических упражнений	6	Использование разнообразных форм проведения уроков: урок-соревнование, урок - игра, дающие установку на здоровый образ жизни
3	Кроссовая подготовка	8	

			(健康发展, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
4	Обучение игре в баскетбол	6	Проведение уроков-встреч, направленных на расширение и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, привлечение внимания школьников к личности интересного человека, способствует формированию уважения к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений
5	Гимнастика	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые участят школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, бережно относиться к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
6	Виды гимнастики	9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что помогает осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием
7	Лыжная подготовка	9	Проведение уроков-встреч, направленных на расширении и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, ориентированные на физическое развитие, занятия спортом
8	Виды лыжной подготовки	9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
9	Кроссовая подготовка	9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), что позволит принять и

			освоить социальную роль обучающихся, развить мотивы учебной деятельности и сформировать личностный смысл учения.
10	Игра в бадминтон	9	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик, что позволит развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
11	Виды передач в бадминтоне	8	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, что способствует осознанию ценности честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства
12	Легкая атлетика	6	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволит воспитать человека бережно относящегося к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
13	Тестирование	5	
Итого: 102 часа			

6 класс

№	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	9	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволит осознать важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе.
2	Виды легкоатлетических упражнений	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые

			учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, что способствует осознанию ценности честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства
3	Кроссовая подготовка	9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволит воспитать человека бережно относящегося к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей;
4	Легкая атлетика, акробатические упражнения	5	
5	Виды акробатических упражнений	9	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик, что позволит развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6	Акробатические упражнения на свежем воздухе	7	
7	Баскетбол	9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), что позволит принять и освоить социальную роль обучающихся, развить мотивы учебной деятельности и сформировать личностный смысл учения.
8	Виды передачи мяча снизу	9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
9	Виды передачи мяча сверху	9	Проведение уроков-встреч, направленных на расширение и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, ориентированные на физическое развитие, занятия спортом

10	Все виды введения мяча	7	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что помогает осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием
11	Легкая атлетика	7	
12	Тестирование бега на 1500м	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, бережно относиться к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
13	Тестирования на 200м	5	

Итого: 102 часа

7 класс

№	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	6	Проведение уроков-встреч, направленных на расширение и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, привлечение внимания школьников к личности интересного человека, способствует формированию уважения к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений
2	Кроссовая подготовка	9	Использование разнообразных форм проведения уроков: урок-соревнование, урок - игра, дающие установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
3	Лыжная подготовка	6	Предъявление детям на уроке воспитывающей информации, включение в содержание урока примеров проявления человеком, деятелем культуры, науки, образования, трудолюбия, как способ формирования желание участ-

			вовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности
4	Виды лыжных шагов	6	Проведение уроков-встреч, направленных на расширении и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, ориентированные на физическое развитие, занятия спортом
5	Легкая атлетика и акробатические упражнения	9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
6	Виды акробатических упражнений	6	
7	Акробатические упражнения на свежем воздухе	6	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), что позволит принять и освоить социальную роль обучающихся, развить мотивы учебной деятельности и сформировать личностный смысл учения.
8	Волейбол	9	
9	Техника передачи мяча снизу	6	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик, что позволит развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
10	Техника передача мяча сверху	5	
11	Баскетбол	9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволит воспитать человека бережно относящегося к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
12	Техника введения мяча	5	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаим-
13	Виды введения мяча	5	

			модействию с другими детьми, что способствует осознанию ценности честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства
14	Легкая атлетика	9	
15	Тестирование	6	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволит осознать важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе
Итого: 102 часа			

8 класс

№	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	6	
2	Кроссовая подготовка	9	Предъявление детям на уроке воспитывающей информации, включение в содержание урока примеров проявления человеком, деятелем культуры, науки, образования, трудолюбия, как способ формирования желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности;
3	Лыжная подготовка	9	Проведение уроков-встреч, направленных на расширении и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, привлечение внимания школьников к личности интересного человека, способствует формированию уважения к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений
4	Виды	9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что помогает осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием
5	Акробатические упражнения	6	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,

6	Виды акробатических упражнений	9	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
7	Баскетбол	9	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик, что позволит развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
8	Волейбол	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, что способствует осознанию ценности честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства
9	Подвижные игры с элементами волейбола	6	Проведение уроков-встреч, направленных на расширение и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, ориентированные на физическое развитие, занятия спортом
10	Все виды передачи мяча снизу	6	
11	Баскетбол	9	Использование разнообразных форм проведения уроков: урок-соревнование, урок - игра, дающие установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
12	Виды передачи мяча	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, бережно относиться к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
13	Подвижные игры с элементами баскетбола	4	
Итого: 102 часа			

9 класс

№	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Легкая атлетика	9	Использование разнообразных форм

			проведения уроков: урок-соревнование, урок - игра, дающие установку на здоровый образ жизни (健康发展, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)
2	Кроссовая подготовка	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые <i>учат</i> школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, бережно относиться к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
3	Баскетбол	6	Проведение уроков-встреч, направленных на расширение и углубление знаний учащихся в изучаемой дисциплине, ориентированные на физическое развитие, занятия спортом
4	Виды передачи мяча	6	
5	Гимнастика и акробатика	9	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), что позволит принять и освоить социальную роль обучающихся, развить мотивы учебной деятельности и сформировать личностный смысл учения.
6	Виды гимнастики и акробатики	8	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволит воспитать человека бережно относящегося к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей
7	Баскетбол	5	
8	Ловля и передача мяча	3	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что позволяет осознать важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе
9	Броски мяча	5	
10	Игра в нападении	9	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые <i>учат</i> школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, что способствует осознанию ценности честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства

11	Игра в защите	9	Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик, что позволит развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
12	Техника самозащиты	9	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
13	Волейбол	9	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока, что помогает осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием
14	Подвижные игры с элементами волейбола	6	
Итого: 102 часа			