Краснодарский край, Мостовский район, пгт. Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная

школа № 1имени Валерия Николаевича Березуцкого

пос. Мостовского муниципального образования Мостовский район

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого

 пос. Мостовского

 от 30.08.2021 года протокол №1

 Председатель педсовета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Аношкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

Уровень образования основное общее 5-9 класс

Количество часов 510

Учитель Косоухова Елена Николаевна, учитель физической культуры

 МБОУ СОШ №1 имени В.Н.Березуцкого пос. Мостовской

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, утверждённой приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897,

с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол №1/15 от 8.04.2015г.

с учетом УМК Физическая культура для 5-9 классов. Автор: Лях В.И.– Москва, Просвещение 2018 г., программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016г. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В. «Предметная линия учебников: В.И. Лях, М.Я Виленский М.: Просвещение, 2016г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

 **Стр.**

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета 3

2.Содержание учебного предмета 5

3. Тематическое планирование с определением основных 15

видов учебной деятельности.

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол

баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по физической культуре отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**1.Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, школы, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

**2.Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

**3.Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**4. Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

**5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**2.Содержание учебного предмета**

#### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая

подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Самбо.*** Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

***ГТО -Подготовка к соревнованиям*** и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «готов к труду и обороне» (ГТО)»

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Волейбол*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

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

**Тематическое планирование с определением основных**

**видов учебной деятельности.**

|  |
| --- |
|  |

**5 класс (102часа).**

***Раздел 1.***

**Основы знаний (в процессе урока).**

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Наши соотечественники. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

**Физическое совершенствование 75 часов.**

***Раздел 2. Лёгкая атлетика 18 часов.***

*Беговые упражнения:*

История лёгкой атлетики. Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения:

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

*Броски:*

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.

 Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Метание малого мяча:

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 метров.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 метров.

***Раздел 3. Кроссовая подготовка 15 часов.***

Кросс до 15 минут.

Бег с препятствиями на местности.

Минутный бег, эстафеты.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.

Бег на 1000 метров.

***Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики 18 часов.***

Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения: История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Кувырок назад, кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:***

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Прыжки через короткую скакалку.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

 Упражнения с партнёром. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий.

Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание.

Поднимание прямых ног в висе (мальчики). Смешанные висы. Подтягивание из виса лёжа.

Лазание по канату, по гимнастической лестнице.

***Раздел 5. Спортивные игры***

***Волейбол 12 часов.***

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.

***Баскетбол 12 часов.***

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Вариативная часть 27 часов.**

***Гандбол 6часов.***

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

***Футбол 6 часов.***

**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.**

**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.**

**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров**.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков**.**

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»**.**

***Волейбол 3 часа.***

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2;3:2; 3:3) и на укороченных площадках.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

***Баскетбол 3 часа.***

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

 Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Самбо 9 часов***

Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.

Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.

Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой.

Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа.

Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.

**6 класс 102 часа.**

***Раздел 1.* Знания о физической культуре (в процессе урока).**

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Наши соотечественники. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

**Физическое совершенствование 75 часов.**

***Раздел 2. Легкая атлетика 18 часов.***

*Беговые упражнения:*

Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Прыжковые упражнения:*

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

*Броски:*

Толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

*Метание малого мяча:*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 метров. Метание в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) с расстояния 8-10 метров. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

 ***Раздел 3. Кроссовая подготовка 15 часов.***

Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров.

***Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики 18 часов.***

*Организующие команды и приемы:* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. *Акробатические упражнения:* История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Прыжки через короткую скакалку. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с партнёром. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (мальчики). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Размахивание изгибами. Вис лёжа, вис присев (девочки). Подтягивание из виса. Лазание по канату, по гимнастической лестнице.

***Раздел 5. Спортивные игры***

***Баскетбол 12 часов.***

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Волейбол 12 часов.***

 История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Вариативная часть 27 часов.**

***Футбол 6 часов.***

**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.**

**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.**

**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров**.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков**.**

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»**.**

***Гандбол 6 часов.***

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте в движении с пассивным сопротивления защитника. Ловля катящегося мяча. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

 Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости

ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

***Волейбол 3 часа.***

Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

***Баскетбол 3часа.***

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

***Самбо 9 часов***

Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.

Общая физическая подготовка.

Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.

Изучение: кувырки вперед, назад.

Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой.

Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа.

Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.

**7 класс 102 часа.**

***Раздел 1.* Знания о физической культуре (в процессе урока).**

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Наши соотечественники. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

**Физическое совершенствование 75 часов**

***Раздел 2. Легкая атлетика 18 часов.***

*Беговые упражнения:*

Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

*Прыжковые упражнения:*

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Всевозможные прыжки и многоскоки.

*Броски:*

Толчки и броски набивных мячей весом 3 кг. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд- вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

*Метание малого мяча:*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 метров.

 ***Раздел 3. Кроссовая подготовка 15 часов.***

Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 метров.

***Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики 18 часов.*** *Организующие команды и приемы:* Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*Акробатические упражнения:* История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)- мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)- девочки. Прыжки через короткую скакалку. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с партнёром. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий.

Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок – мальчики. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Подтягивание из виса. Лазание по канату, по гимнастической лестнице.

***Раздел 5. Спортивные игры***

***Баскетбол 9 часов.***

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощенным правилам мини -баскетбола.

***Волейбол 9 часов.***

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

***Раздел 6. Элементы единоборств (9ч)***

Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Виды единоборств. Упражнения по овладению приёмами страховки. Игра «Бой петухов». Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах».

Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки. Игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов». Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приёмами страховки.

**Вариативная часть 27часов.**

***Футбол 4 часа.***

**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.**

**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.**

**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров**.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков**.**

Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.

***Гандбол 5 часа.***

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Стойка игрока. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

 Перемещение в стойки приставными шагами боком, и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля катящегося мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками на месте в движении с пассивным сопротивления защитника. Ловля катящегося мяча. Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1;3:1; 3:2; 3:3.

***Баскетбол 3 часа.***

Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

***Волейбол 6 часов.***

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2;3:2; 3:3. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Закрепление тактики свободного нападения. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры.

**Самбо 9 часов**

Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.

Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.

Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.

Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.

Основные тактические действия в самбо.

**8 класс 102 часа.**

***Раздел 1.* Знания о физической культуре (в процессе урока).**

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской Олимпиаде 1980г и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи 2014г. Летние и зимние игры современности.

**Физическое совершенствование 75 часов.**

***Раздел 2. Легкая атлетика 18 час.***

*Беговые упражнения:*

Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Низкий старт до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Прыжковые упражнения:*

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

*Броски:*

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.

*Метание малого мяча:*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) (девушки 12-14 м, юноши – до 16м).

 ***Раздел 3. Кроссовая подготовка 15 часов.***

Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 метров.

***Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики 18 часов.***

*Организующие команды и приемы:* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. *Акробатические упражнения:* Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор на одном колене. Кувырки вперёд и назад (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)- мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)- девочки. Прыжки через короткую скакалку. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъём махом назад сед ноги врозь. Подъём завесом вне – мальчики. Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю жердь. Вис лёжа на нижней жерди. Сед боком на нижней жерди, соскок.

***Раздел 5. Спортивные игры***

***Баскетбол 9 часов.***

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

***Волейбол 9 часов.***

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2;3:2; 3:3.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Дальнейшее обучение тактике игры. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

***Раздел 6. Элементы единоборств (6ч)***

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Упражнения в парах на овладение приёмами страховки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики»,

«Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Вариативная часть27 часов.**

 ***Гандбол 5 часов.***

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам гандбола.

***Футбол 4 часа.***

**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.**

**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.**

**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.**

**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров**.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков**.**

Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.

***Баскетбол 3 часа.***

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.

***Волейбол 6 часов.***

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Совершенствование тактики основных игровых действий. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры.

***Самбо 9 часов***

Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.

Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.

Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.

Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками.

Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.

Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний. Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.

 Основные тактические действия в самбо.

**9 класс 102 часа.**

***Раздел 1.* Знания о физической культуре (в процессе урока).**

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о Московской Олимпиаде 1980г и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи 2014г. Летние и зимние игры современности.

**Физическое совершенствование 75 часов**

***Раздел 2. Легкая атлетика 18 часов.***

*Беговые упражнения:*

Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Низкий старт до 70 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Прыжковые упражнения:*

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.

*Броски:*

Бросок набивного мяча (2 кг- девушки, 3 кг. – юноши) двумя руками из различных и.п., с места, с двух, четырёх шагов вперёд- вверх.

*Метание малого мяча:*

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 метров и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) с расстояния (девушки 12-14 м, юноши – до 18м).

***Раздел 3. Кроссовая подготовка 15 часов.***

Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 метров.

***Раздел 4.***

***Гимнастика с основами акробатики 18 часов.***

*Организующие команды и приемы:* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. *Акробатические упражнения:* Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега - (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд - (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см)- мальчики.

Прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110 см)- девочки. Прыжки через короткую скакалку. Подъём переворотом в упор махом и силой. Подъём махом вперёд и сед ноги врозь – мальчики. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь – девочки.

***Раздел 5. Спортивные игры***

***Баскетбол 9 часов.***

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

***Волейбол 9 часов.***

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2;3:2; 3:3. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

***Раздел 6. Элементы единоборств 6 часов.***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

**Вариативная часть 27 часов.**

***Гандбол 5 часов.***

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Игра по упрощенным правилам гандбола.

***Футбол 4 часа.***

**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.**

**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.**

**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.**

**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров**.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков**.**

Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.

***Баскетбол 3 часа.***

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

***Волейбол 6 часов.***

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики основных игровых действий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры. Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2;3:2; 3:3. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

***Самбо 9 часов***

Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.

Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.

Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.

Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками.

Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.

Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний. Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.

**Тематическое планирование с определением основных**

**видов учебной деятельности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальныхучебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |
|  | **Базовая часть** | **375** | **375** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре |  |  | В процессе урока |  Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту | ПатриотическоеДуховно-нравственное |
| 2 | Физическое совершенствование: |  |  |  |  |  |  |  | Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма | Духовно-нравственное |
| -гимнастика с основами акробатики |  | 90 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики.Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из чис­ла разученных | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| -легкая атлетика |  | 90 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | Выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения, осваивать их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| -кроссовая подготовка |  | 75 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов бега. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| -спортивные игры | Волейбол |  | 51 | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| Баскетбол |  | 51 | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| Элементы единоборств |  | 18 | - | - | 6 | 6 | 6 | Выполнять задания оказывающие разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноеЭтетическое |
| * общеразвивающие упражнения
 |  | в содержании соответствующих разделов программы | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| 3 | **Вариативная часть** | **135** | **135** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |  |  |
| Баскетбол |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| Волейбол |  | 24 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| Гандбол |  | 27 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| Футбол |  | 24 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| Самбо |  | 45 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Духовно-нравственноеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  | **ИТОГО:** | **510** | **510** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |  |  |

**3.Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |
| --- |
| 5 класс |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) |  | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
|  |  |  | ***Раздел № 2* Легкая атлетика** | **9** |  |  |
| **1** | **2** | **1** | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Вводный инструктаж по ТБ. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2** | **2** | **2** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **2** | **3** | Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **2** | **4** | Бег на результат 60м.ВФСК ГТО. Страницы истории. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **2** | **5** | Прыжок в длину с места. ВФСК«ГТО». Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **2** | **6** | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. Самоконтроль. | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **2** | **7** |  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. Первая помощь при травмах. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **2** | **8** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО». | 1 | Правильно технически выполнять основные фазы прыжка в высоту | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9** | **2** | **9** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 5-6 м.  | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры. Гандбол** | **6** |  |  |
| **10** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках гандбола. История гандбола. | 1 | Правильно выполнять основныедвижения  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **5** | **2** | Основные правила игры в гандбол. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **12** | **5** | **3** | Перемещения в стой­ке. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **5** | **4** | Остановка двумя шагами и прыжком. Познай себя. | 1 | Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **5** | **5** | Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **5** | **6** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | 1 | Выполнять повороты без мяча и с мячом. Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры.** **Футбол**  |  |  |  |
| **16** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **5** | **2** | Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **5** | **3** | Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов. | 1 | Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **5** | **4** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **20** | **5** | **5** | Освоение ударов по мячу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **21** | **5** | **6** | Удары по воротам указанными способами на точность. | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3. Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |
| **22** | **3** | **1** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **3** | **2** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. ВФСК «ГТО». Выносливость. | 1 | 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 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **24** | **3** | **3** | Равномерный медленный бег до 5-8 мин. Утренняя гимнастика. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **3** | **4** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК «ГТО» Режим дня. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **3** | **5** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **3** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. Личная гигиена. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **3** | **7** | Бег по пересеченной местности. ВФСК «ГТО». | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **3** | **8** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **3** | **9** | Бег на 1000м.ВФСК ГТО.  | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры. Баскетбол** |  |  |  |
| **31** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **5** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| **33** | **5** | **3** | Перемещения в стойке. Техника перемещений и владение мячом. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **5** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. Ловкость. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **5** | **5** | Освоение техники ведения мяча. Быстрота. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **5** | **6** | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **5** | **7** | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **38** | **5** | **8** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | Выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **39** | **5** | **9** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **5** | **10** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **5** | **11** | Тактика свободного нападения. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **42** | **5** | **12** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **5** | **13** | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **5** | **14** | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **5** | **15** | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры.** **Волейбол** |  |  |  |
| **46** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **47** | **5** | **2** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **5** | **3** | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **5** | **4** | Повторный инструктаж по ТБ.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | 1 | Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **5** | **5** | Передачи мяча над собой. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **51** | **5** | **6** | Передачи мяча через сетку. | 1 | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **5** | **7** | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 1 | Выполнять основные элементы техники передвижений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **5** | **8** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | 1 | Владеть основными приёмами передач мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **5** | **9** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **55** | **5** | **10** | Тактика свободного нападения | 1 | Выполнять приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **56** | **5** | **11** | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **5** | **12** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **5** | **13** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **59** | **5** | **14** | Эстафеты, подвижные игры с мячом. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **5** | **15** | Правила и организация игры. Двухсторонняя игра. | 1 | Осваивать основные элементы техники нижней прямой подаче мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 4 Гимнастика с основами акробатики.** | **18** |  |  |
| **61** | **4** | **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **62** | 4 | **2** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **3** | Кувырок вперёд и назад. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **4** | Стойка на лопатках. Гибкость. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **65** | **4** | **5** | Лазанье по канату. ВФСК «ГТО». | 1 | Знать технику безопасности.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **66** | **4** | **6** | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | 1 | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **67** | **4** | **7** | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **4** | **8** | Лазанье по гимнастической лестнице. Сила. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **4** | **9** | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **4** | **10** | Упражнения на гим­настическом бревне. ВФСК «ГТО». | 1 | Выполнять подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **71** | **4** | **11** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **4** | **12** | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину) | 1 | Выполнять лазанье по гимнастической лестнице.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **4** | **13** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **4** | **14** | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **4** | **15** | Прыжки со скакалкой. Современные Олимпийские игры. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **4** | **16** | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **77** | **4** | **17** | Упражнения с партнёром. Акробатические упражнения. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **4** | **18** | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 6 САМБО** | **9** |  |  |
| **79** | **6** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо | 1 |  Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **6** | **2** | Техника падения вперед, назад. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **6** | **3** | Техника падения на правый бок, на левый бок. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **6** | **4** | Выполнение кувырков вперед с самостраховкой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **83** | **6** | **5** | Выполнение кувырков назад с самостраховкой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **84** | **6** | **6** | Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **85** | **6** | **7** | Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы лёжа. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | 6 | **8** | Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **6** | **9** | Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо. ВФСК «ГТО». | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3 «Кроссовая подготовка»** | **6** |  |  |
| **88** | **1** | **16** | Правила т\б. Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **89** | **1** | **17** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **90** | **1** | **18** | Равномерный бег до 12 минут. Быстрота. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **1** | **19** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **92** | **1** | **20** | Бег на 1000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **93** | **1** | **21** | Кросс до 15 минут. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 2 «Лёгкая атлетика.»** | **9** |  |  |
| **94** | **2** | **10** | Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до60м  | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **11** | Скоростной бег до 40 м. Первые олимпийские чемпионы современности. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **2** | **12** | Соревнования до 60 м. ВФСК ГТО | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Правильно, технически выполнять прыжок в длину с разбега | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с разбега Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в высоту. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Метание теннисного мяча с места на дальность. ВФСК «ГТО»  | 1 | Осваивать технику метания мяча Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике метательных упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

|  |
| --- |
| 6 класс |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) |  | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
|  |  |  | ***Раздел № 2* Легкая атлетика** | **9** |  |  |
| **1** | **2** | **1** | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. **Вводный инструктаж по ТБ.** | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2** | **2** | **2** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **2** | **3** | Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **2** | **4** | Бег на результат 60м.ВФСК ГТО. Страницы истории. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **2** | **5** | Прыжок в длину с места. ВФСК«ГТО». Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **2** | **6** | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. Самоконтроль. | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **2** | **7** |  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. Первая помощь при травмах. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **2** | **8** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. ВФСК «ГТО». | 1 | Правильно технически выполнять основные фазы прыжка в высоту | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9** | **2** | **9** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 5-6 м.  | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры. Гандбол** | **6** |  |  |
| **10** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках гандбола. История гандбола. | 1 | Правильно выполнять основныедвижения  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **5** | **2** | Основные правила игры в гандбол. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **12** | **5** | **3** | Перемещения в стой­ке. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **5** | **4** | Остановка двумя шагами и прыжком. Познай себя. | 1 | Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **5** | **5** | Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **5** | **6** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | 1 | Выполнять повороты без мяча и с мячом. Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры.** **Футбол**  |  |  |  |
| **16** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **5** | **2** | Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **5** | **3** | Перемещения в стойке, комбинации из освоенных элементов. | 1 | Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **5** | **4** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **20** | **5** | **5** | Освоение ударов по мячу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **21** | **5** | **6** | Удары по воротам указанными способами на точность. | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3. Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |
| **22** | **3** | **1** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **3** | **2** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. ВФСК «ГТО». Выносливость. | 1 | 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 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **24** | **3** | **3** | Равномерный медленный бег до 5-8 мин. Утренняя гимнастика. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **3** | **4** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК «ГТО» Режим дня. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **3** | **5** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **3** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. Личная гигиена. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **3** | **7** | Бег по пересеченной местности. ВФСК «ГТО». | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **3** | **8** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **3** | **9** | Бег на 1000м.ВФСК ГТО.  | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры. Баскетбол** |  |  |  |
| **31** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **5** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| **33** | **5** | **3** | Перемещения в стойке. Техника перемещений и владение мячом. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **5** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. Ловкость. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **5** | **5** | Освоение техники ведения мяча. Быстрота. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **5** | **6** | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **5** | **7** | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **38** | **5** | **8** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | Выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **39** | **5** | **9** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **5** | **10** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **5** | **11** | Тактика свободного нападения. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **42** | **5** | **12** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **5** | **13** | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **5** | **14** | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **5** | **15** | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 5 Спортивные игры.** **Волейбол** |  |  |  |
| **46** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **47** | **5** | **2** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **5** | **3** | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **5** | **4** | Повторный инструктаж по ТБ.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. | 1 | Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **5** | **5** | Передачи мяча над собой. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **51** | **5** | **6** | Передачи мяча через сетку. | 1 | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **5** | **7** | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | 1 | Выполнять основные элементы техники передвижений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **5** | **8** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | 1 | Владеть основными приёмами передач мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **5** | **9** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **55** | **5** | **10** | Тактика свободного нападения | 1 | Выполнять приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **56** | **5** | **11** | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **5** | **12** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **5** | **13** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **59** | **5** | **14** | Эстафеты, подвижные игры с мячом. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **5** | **15** | Правила и организация игры. Двухсторонняя игра. | 1 | Осваивать основные элементы техники нижней прямой подаче мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 4 Гимнастика с основами акробатики.** | **18** |  |  |
| **61** | **4** | **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **62** | 4 | **2** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **3** | Кувырок вперёд и назад. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **4** | Стойка на лопатках. Гибкость. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **65** | **4** | **5** | Лазанье по канату. ВФСК «ГТО». | 1 | Знать технику безопасности.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **66** | **4** | **6** | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | 1 | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **67** | **4** | **7** | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **4** | **8** | Лазанье по гимнастической лестнице. Сила. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **4** | **9** | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **4** | **10** | Упражнения на гим­настическом бревне. ВФСК «ГТО». | 1 | Выполнять подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **71** | **4** | **11** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **4** | **12** | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину) | 1 | Выполнять лазанье по гимнастической лестнице.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **4** | **13** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **4** | **14** | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **4** | **15** | Прыжки со скакалкой. Современные Олимпийские игры. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **4** | **16** | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **77** | **4** | **17** | Упражнения с партнёром. Акробатические упражнения. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **4** | **18** | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 6 САМБО** | **9** |  |  |
| **79** | **6** | **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо | 1 |  Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **6** | **2** | Техника падения вперед, назад. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **6** | **3** | Техника падения на правый бок, на левый бок. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **6** | **4** | Выполнение кувырков вперед с самостраховкой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **83** | **6** | **5** | Выполнение кувырков назад с самостраховкой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **84** | **6** | **6** | Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **85** | **6** | **7** | Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы лёжа. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | 6 | **8** | Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **6** | **9** | Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо. ВФСК «ГТО». | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3 «Кроссовая подготовка»** | **6** |  |  |
| **88** | **1** | **16** | Правила т\б. Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **89** | **1** | **17** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **90** | **1** | **18** | Равномерный бег до 12 минут. Быстрота. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **1** | **19** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **92** | **1** | **20** | Бег на 1000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **93** | **1** | **21** | Кросс до 15 минут. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 2 «Лёгкая атлетика.»** | **9** |  |  |
| **94** | **2** | **10** | Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **11** | Скоростной бег до 40 м. Первые олимпийские чемпионы современности. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **2** | **12** | Соревнования до 60 м. ВФСК ГТО | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Правильно, технически выполнять прыжок в длину с разбега | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с разбега Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в высоту. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Метание теннисного мяча с места на дальность. ВФСК «ГТО»  | 1 | Осваивать технику метания мяча Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике метательных упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

|  |
| --- |
| **7 класс** |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **1** | **2** | **1** | ***Раздел №2 Лёгкая атлетика* 10ч.**Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Вводный инструктаж по ТБ. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2** | **2** | **2** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **2** | **3** | Бег с ускорением от 40 до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **2** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **2** | **5** | Бег на результат 60м.ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **2** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **2** | **7** | Прыжки в длину с 9 —11 шагов раз­бега. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **2** | **8** | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять основные фазы прыжка в высоту | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9** | **2** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **2** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 10-12м.  | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **5** | **1** | **Раздел № 5 Спортивные игры. Гандбол 5ч.**Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **12** | **5** | **2** | Основные правила игры в гандбол. Перемещения в стой­ке. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **5** | **3** | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **5** | **4** | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **5** | **5** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.» | 1 | Выполнять повороты без мяча и с мячом. Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **5** | **1** | **Футбол 4ч.**Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол | 1 | Соблюдать технику безопасности. Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **5** | **2** | Стойки игрока. Перемещения в стойке | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **5** | **3** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | Выполнять стойку игрока Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **5** | **4** | Освоение ударов по мячу. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел №3. Кроссовая подготовка** | 9 |  |  |
| **20** | **4** | **1** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **21** | **4** | **2** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **4** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **4** | **4** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | 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 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **24** | **4** | **5** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **4** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **4** | **7** | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **4** | **8** | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **4** | **9** | Бег на 1500м.ВФСК ГТО | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры. Баскетбол*** | **12** |  |  |
| **29** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **5** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **5** | **3** | Перемещения в стойке. Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **5** | **4** | Освоение техники ведения мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственное |
| **33** | **5** | **5** | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **5** | **6** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **5** | **7** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **5** | **8** | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **5** | **9** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **38** | **5** | **10** | Тактика свободного нападения | 1 | Выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **39** | **5** | **11** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **5** | **12** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры* Волейбол 15ч.** |  |  |  |
| **41** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **42** | **5** | **2** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **5** | **3** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **5** | **4** | Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **5** | **5** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **5** | **6** | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  | Выполнять основные элементы техники передвижений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **47** | **5** | **7** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Владеть основными приёмами передач мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **5** | **8** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **5** | **9** | Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | Выполнять приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **5** | **10** | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **51** | **5** | **11** | Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте и посл перемещения вперёд. | 1 | Выполнять приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **5** | **12** | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов: приём, передача, удар | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **5** | **13** | Обучение технике нижней прямой подаче мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | 1 | Осваивать основные элементы техники нижней прямой подаче мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **5** | **14** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | 1 | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **55** | **5** | **15** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 4. Гимнастика с основами акробатики18ч.** |  |  |  |
| **56** | **4** | **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **4** | **2** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **4** | **3** | Кувырок вперёд и назад | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **59** | **4** | **4** | Стойка на лопатках. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **4** | **5** | Лазанье по канату. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **61** | **4** | **6** | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | 1 | Выполнять подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **62** | **4** | **7** | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **8** | Лазанье по гимнастической лестнице. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять лазанье по гимнастической лестнице.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **9** | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **65** | **4** | **10** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **66** | **4** | **11** | Вскок в упор присев | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **67** | **4** | **12** | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **4** | **13** | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **4** | **14** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **4** | **15** | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 |  Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **71** | **4** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **4** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **4** | **18** | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Применять полученные знания в эстафетах и играх с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 6** **Элементы единоборств 6ч.** |  |  |  |
| **74** | **6** | **1** | Правила поведения учащихся во время занятий единоборствами. Стойки и передвижения в стойке. | 1 | Выполнять задания оказывающие разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **6** | **2** | Захваты рук и туловища. | 1 | ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие,  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **6** | **3** | Виды единоборств. Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 | вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **77** | **6** | **4** | Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах».  | 1 | кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **6** | **5** | Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. | 1 | ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **6** | **6** | Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки. Игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов». | 1 | кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 7 Самбо 9ч.**  |  |  |  |
| **80** | **7** | **1** | Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **7** | **2** | Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **7** | **3** | Падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **83** | **7** | **4** | Удержания, перевороты на удержания | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **84** | **7** | **5** | Удержания, защита от удержаний. |  | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **85** | **7** | **6** | Броски, освобождение от захватов. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **7** | **17** | Броски, защита от ударов рукой и ногой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **7** | **8** | Броски, защита от ударов рукой и ногой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **88** | **7** | **9** | Основные тактические действия в самбо. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **89** | **2** | **11** | ***Раздел № 2.Лёгкая атлетика***Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **90** | **2** | **12** | Скоростной бег до 60 м. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **2** | **13** | Соревнования до 60 м. ВФСК ГТО | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с места Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **92** | **2** | **14** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **93** | **2** | **15** | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **94** | **2** | **16** | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. Правильно технически выполнять прыжок в высоту. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **95** | **2** | **17** | Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **2** | **18** | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель расстояния 6—8 м | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3. Кроссовая подготовка** |  |  |  |
| **97** | **3** | **10** | Равномерный бег до 6 мин | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **3** | **11** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **3** | **12** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **3** | **13** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **3** | **14** | Бег на 1500м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **3** | **15** | Кросс до 15 минут. Первые олимпийские чемпионы современности.  | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

|  |
| --- |
| **8 класс** |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **1** | **2** | **1** | ***Раздел № 2 Лёгкая атлетика 10ч.***Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Вводный инструктаж по ТБ. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияГражданское |
| **2** | **2** | **2** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **2** | **3** | Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **2** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **2** | **5** | Бег на результат 60м.ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **2** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **2** | **7** | Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **2** | **8** | Прыжки в высоту с 7- 9 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять основные фазы прыжка в высоту | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9** | **2** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **2** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 10 м.  | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры.*** |  |  |  |
| **11** | **5** | **1** | ***Гандбол5ч.***Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **12** | **5** | **2** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **5** | **3** | Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.  | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **5** | **4** | Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **5** | **5** | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **5** | **1** | **Футбол.**Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **5** | **2** | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Соблюдать технику безопасности Выполнять комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **5** | **3** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **5** | **4** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 | Выполнять вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 3. Кроссовая подготовка*** |  |  |  |
| **20** | **3** | **1** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 | 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 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **21** | **3** | **2** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **3** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **3** | **4** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бегать равномерным медлен  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **24** | **3** | **5** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **3** | **6** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **3** | **7** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **3** | **8** | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **3** | **9** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры. Баскетбол 12ч.*** |  |  |  |
| **29** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **5** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **5** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке.Владеть мячом (держать, пе¬редавать на расстояние, ловля, веде-ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **5** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Овладевать основными приёмами ловли и передач в игре | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноеПатриотическое |
| **33** | **5** | **5** | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **5** | **6** | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | Выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **5** | **7** | Ведение мяча в низкой,  | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **5** | **8** |  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **5** | **9** | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **38** | **5** | **10** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **39** | **5** | **11** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **5** | **12** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры***  |  |  |  |
| **41** | **5** | **1** | **Волейбол 15ч.**Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола Основные правила игры в волейбол. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **42** | **5** | **2** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **5** | **3** | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **5** | **4** | Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | Выполнять приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **5** | **5** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **5** | **6** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Выполнять передачу мяча через сетку, над собой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **47** | **5** | **7** | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Выполнять основные комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **5** | **8** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | 1 | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **5** | **9** | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **5** | **10** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | Выполнять позиционное нападение с изменением позиции игроков  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **51** | **5** | **11** | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **5** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **5** | **13** | Двусторонняя игра длительностью до 12 мин. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **5** | **14** | Тактика свободного нападения | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **55** | **5** | **15** | Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **56** | **6** | **1** | ***Раздел № 6 Элементы единоборств***Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. | 1 | Знать ТБ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **6** | **2** | Правила соревнований в единоборствах**.** | 1 | Знать правила соревнований в единоборствах. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **6** | **3** | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | 1 | Выполнять стойки и передвижения, захваты рук и туловища. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **59** | **6** | **4** | Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Выполнять приемы самостраховки, учебные схватки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **6** | **5** | Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 | Выполнять силовые упражнения в единоборствах. Применять полученные знания в играх | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **61** | **6** | **6** | Силовые упражнения в единоборствах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». | 1 | Выполнять силовые упражнения в единоборствах. Применять полученные знания в играх | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 4. Гимнастика с основами акробатики.*** |  |  |  |
| **62** | **4** | **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **2** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **3** | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **65** | **4** | **4** | Стойка на голове и руках–(мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене– (девочки). | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального БлагополучияПатриотическое |
| **66** | **4** | **5** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см) – мальчики. Страховка и помощь во время занятий. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **67** | **4** | **6** | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | 1 | Выполнять подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **4** | **7** | Стойка на голове и руках–(мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене– (девочки). | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **4** | **8** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см) – мальчики. Страховка и помощь во время занятий. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **4** | **9** | Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор на одном колене. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **71** | **4** | **10** | Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять строевые упражнения | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **4** | **11** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)- мальчики. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **4** | **12** | Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)- девочки. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **4** | **13** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **4** | **14** | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъём махом назад сед ноги врозь. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **4** | **15** | Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю жердь. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **77** | **4** | **16** | Вис лёжа на нижней жерди | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **4** | **17** | Из упора присев силой стойка на голове и руках. | 1 |  Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **4** | **18** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **7** | **1** | **Раздел7.Самбо** Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **7** | **2** | Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **7** | **3** | Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **83** | **7** | **4** | Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **84** | **7** | **5** | Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.  | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **85** | **7** | **6** | Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **7** | **7** | Техника самбо в стойке | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **7** | **8** | Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **88** | **7** | **9** | Основные тактические действия в самбо. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **89** | **2** | **11** | ***Раздел № 2.Лёгкая атлетика***Скоростной бег до 60 м. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **90** | **2** | **12** | Соревнования до 60 м. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **2** | **13** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с места Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **92** | **2** | **14** | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с разбега Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **93** | **2** | **15** | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в высоту. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **94** | **2** | **16** | Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **17** | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) (девушки 12-14 м, юноши – до 16м).  | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **2** | **18** | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3. Кроссовая подготовка**6ч. |  |  |  |
| **97** | **3** | **10** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **3** | **11** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **3** | **12** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **3** | **13** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **3** | **14** | Кросс до 20 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **3** | **15** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1200 метров. | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |

|  |
| --- |
| **9 класс** |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **1** | **2** | **1** | ***Раздел № 2 Лёгкая атлетика 10ч.***Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Вводный инструктаж по ТБ. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияГражданское |
| **2** | **2** | **2** | Правила ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт. | 1 | Умение в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **2** | **3** | Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **2** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **2** | **5** | Бег на результат 60м.ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость.  | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **2** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **2** | **7** | Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **2** | **8** | Прыжки в высоту с 7- 9 шагов раз­бега. | 1 | Правильно технически выполнять основные фазы прыжка в высоту | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **9** | **2** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **2** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 10 м.  | 1 | Правильно выполнять основныедвижения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры.*** |  |  |  |
| **11** | **5** | **1** | ***Гандбол5ч.***Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **12** | **5** | **2** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **5** | **3** | Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений.  | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **5** | **4** | Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **5** | **5** | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 | Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **5** | **1** | **Футбол.**Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **5** | **2** | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Соблюдать технику безопасности Выполнять комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **5** | **3** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 | Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **5** | **4** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 | Выполнять вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 3. Кроссовая подготовка*** |  |  |  |
| **20** | **3** | **1** | Правила ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. | 1 | 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 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **21** | **3** | **2** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **3** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **3** | **4** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бегать равномерным медлен  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **24** | **3** | **5** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **3** | **6** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **3** | **7** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **3** | **8** | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **3** | **9** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры. Баскетбол 12ч.*** |  |  |  |
| **29** | **5** | **1** | Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **5** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **5** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке.Владеть мячом (держать, пе¬редавать на расстояние, ловля, веде-ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **5** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Овладевать основными приёмами ловли и передач в игре | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-нравственноеПатриотическое |
| **33** | **5** | **5** | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **5** | **6** | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | Выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **5** | **7** | Ведение мяча в низкой,  | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **5** | **8** |  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **5** | **9** | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **38** | **5** | **10** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **39** | **5** | **11** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **5** | **12** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 5 Спортивные игры***  |  |  |  |
| **41** | **5** | **1** | **Волейбол 15ч.**Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола Основные правила игры в волейбол. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **42** | **5** | **2** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **5** | **3** | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **5** | **4** | Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | Выполнять приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **5** | **5** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **5** | **6** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Выполнять передачу мяча через сетку, над собой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **47** | **5** | **7** | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Выполнять основные комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **5** | **8** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | 1 | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **5** | **9** | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **5** | **10** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | Выполнять позиционное нападение с изменением позиции игроков  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **51** | **5** | **11** | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **5** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **5** | **13** | Двусторонняя игра длительностью до 12 мин. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **5** | **14** | Тактика свободного нападения | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **55** | **5** | **15** | Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **56** | **6** | **1** | ***Раздел № 6 Элементы единоборств***Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. | 1 | Знать ТБ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **6** | **2** | Правила соревнований в единоборствах**.** | 1 | Знать правила соревнований в единоборствах. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **6** | **3** | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. | 1 | Выполнять стойки и передвижения, захваты рук и туловища. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **59** | **6** | **4** | Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Выполнять приемы самостраховки, учебные схватки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **6** | **5** | Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 | Выполнять силовые упражнения в единоборствах. Применять полученные знания в играх | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **61** | **6** | **6** | Силовые упражнения в единоборствах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». | 1 | Выполнять силовые упражнения в единоборствах. Применять полученные знания в играх | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | ***Раздел № 4. Гимнастика с основами акробатики.*** |  |  |  |
| **62** | **4** | **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности.  | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **2** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **3** | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперёд и назад. Длинный кувырок. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **65** | **4** | **4** | Стойка на голове и руках–(мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене– (девочки). | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального БлагополучияПатриотическое |
| **66** | **4** | **5** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см) – мальчики. Страховка и помощь во время занятий. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **67** | **4** | **6** | Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | 1 | Выполнять подтягивание в висе. Подтягивание из виса лёжа. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **4** | **7** | Стойка на голове и руках–(мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене– (девочки). | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **4** | **8** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см) – мальчики. Страховка и помощь во время занятий. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **4** | **9** | Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор на одном колене. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **71** | **4** | **10** | Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять строевые упражнения | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **4** | **11** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)- мальчики. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **4** | **12** | Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)- девочки. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **4** | **13** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **4** | **14** | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъём махом назад сед ноги врозь. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **4** | **15** | Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на верхнюю жердь. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **77** | **4** | **16** | Вис лёжа на нижней жерди | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **4** | **17** | Из упора присев силой стойка на голове и руках. | 1 |  Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **4** | **18** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **7** | **1** | **Раздел7.Самбо** Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **7** | **2** | Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **7** | **3** | Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **83** | **7** | **4** | Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **84** | **7** | **5** | Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.  | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |
| **85** | **7** | **6** | Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **7** | **7** | Техника самбо в стойке | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **7** | **8** | Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **88** | **7** | **9** | Основные тактические действия в самбо. | 1 | Выполнять приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **89** | **2** | **11** | ***Раздел № 2.Лёгкая атлетика***Скоростной бег до 60 м. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **90** | **2** | **12** | Соревнования до 60 м. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **2** | **13** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с места Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **92** | **2** | **14** | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в длину с разбега Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **93** | **2** | **15** | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в высоту. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **94** | **2** | **16** | Метание теннисного мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **17** | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) (девушки 12-14 м, юноши – до 16м).  | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **2** | **18** | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п | 1 | Выполнять основные фазы в метании м/м. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
|  |  |  | **Раздел № 3. Кроссовая подготовка**6ч. |  |  |  |
| **97** | **3** | **10** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **3** | **11** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **3** | **12** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **3** | **13** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **3** | **14** | Кросс до 20 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **3** | **15** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1200 метров. | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияПатриотическое |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания методического Заместитель директора по УВР

объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Белоус

физической культуры и ОБЖ СОШ № 1 от 28 августа 2021 год

от 27 августа 2021 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Бесага

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |