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. Мостовской

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 Ляшенко Елена Александровна, 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 «Предметная линия учебников: 5-7 класс В.И. Лях, М.Я ВиленскийМ.: Просвещение,2015г., 8-9 класс В.И. Лях.: Просвещение,2013г

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Стр.**

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета 3

2.Содержание учебного предмета 5

3. Тематическое планирование с определением основных 17

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).

***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.

**5 класс (102часа).**

**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 1. Лёгкая атлетика 21час.***

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 2. Кроссовая подготовка 18 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 3. 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 4. Спортивные игры***

***Волейбол 6 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.

***Баскетбол 6 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.

***Гандбол 3 часа.***

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.

***Футбол 3 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.**

**Вариативная часть 27 часов.**

***Волейбол 13 часов.***

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.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2;3:2; 3:3) и на укороченных площадках.

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.

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 8 часов.***

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.

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».

***Гандбол 3часов.***

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 3часа.***

**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»**.**

**6 класс 102 часа.**

**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 1. Легкая атлетика 21 час.***

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 2. Кроссовая подготовка 18 часов.***

Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров. 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 3. 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,

***Раздел 4. Спортивные игры***

***Баскетбол 6 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.

***Волейбол 6часов.***

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.

***Футбол 3часа.***

**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.**

***Гандбол 3 часа.***

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.

**Вариативная часть 27 часов.**

***Гандбол 3 часа.***

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 13 часов.***

Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

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).

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 8 часов.***

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.

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».

***Футбол 3 часа.***

**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»**.**

**7 класс 102 часа.**

**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 1. Легкая атлетика 21 час.***

*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 2. Кроссовая подготовка 18 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 3. 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 4. Спортивные игры***

***Баскетбол 6 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 6 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.

***Футбол 3часа.***

**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.**

***Гандбол 3 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.

**Вариативная часть 27часов.**

***Гандбол 3 часа.***

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 8 часов.***

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 13 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.

***Футбол 3часа.***

**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

**8 класс 102 часа.**

**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 1. Легкая атлетика 21 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 2. Кроссовая подготовка 18 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 3. 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 4. Спортивные игры***

***Баскетбол 6 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 6 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 5. Элементы единоборств6 часов.***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах**.**

**Вариативная часть27 часов.**

***Гандбол 6 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 пердач 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 6часов.***

**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 8 часов.***

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 7 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.

**9 класс 102 часа*.***

**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 1. Легкая атлетика 21 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 2Кроссовая подготовка 18 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 3. 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 4. Спортивные игры***

***Баскетбол 6 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 6 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 5. Элементы единоборств6 часов.***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах**.**

**Вариативная часть 27 часов.**

***Гандбол 6 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 6часов.***

**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 8 часов.***

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 7 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.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | | Количество часов | | | | | | | Основные виды деятельности обучающихся  (на уровне универсальных  учебных 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 | | | | | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Характеризуют исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту | Патриотическое  Духовно-нравственное  Гражданское |
| 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 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| -легкая атлетика | |  | 105 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| -кроссовая подготовка | |  | 90 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| -спортивные игры | Волейбол |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол.  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.  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.  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.  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.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| Гандбол |  | 9 | 3 | 3 | 3 | - | - | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол  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  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  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| Баскетбол |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  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  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  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  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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| Футбол |  | 9 | 3 | 3 | 3 | - | - | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| 3 | Элементы единоборств | |  | 12 | - | - | - | 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 благополучия  Духовно-нравственное  Этетическое |
| * общеразвивающие упражнения | |  | в содержании соответствующих разделов программы | | | | | | Описывать технику общеразвивающих упражне­ний.  Составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| 4 | **Вариативная часть** | | **135** | **135** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |  |  |
| Баскетбол | |  | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| Волейбол | |  | 65 | 13 | 13 | 13 | 7 | 7 | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| Гандбол | |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| Футбол | |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
|  | **ИТОГО:** | | **510** | **510** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 класс | | | | | | |
| №  п/п | №  темы | №  урока  в  данной  теме | Содержание  (тема, название  урока) |  | Основные виды  учебной деятельности  обучающихся  (на уровне  универсальных учебных  действий) | Основные  виды  воспитательной  деятельности |
| **1** | **1** | **1** | ***Раздел № 1Лёгкая атлетика***  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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **1** | **3** | Бег с ускорением от 40 до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **1** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **1** | **5** | Бег на результат 60м.  ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **1** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **1** | **7** | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **1** | **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** | **1** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **1** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 7-8м. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Гандбол***  Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  воспитание |
| **12** | **4** | **2** | Основные правила игры в гандбол. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **4** | **3** | Перемещения в стой­ке. | 1 | Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **4** | **4** | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **4** | **5** | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Выполнять повороты без мяча и с мячом. Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **4** | **6** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.» | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **4** | **7** | Футбол.  Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **4** | **8** | Стойки игрока | 1 | Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **4** | **9** | Перемещения в стойке | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **20** | **4** | **10** | 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 |
| **21** | **4** | **11** | Освоение ударов по мячу | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **4** | **12** | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **2** | **1** | ***Раздел № 2. Кроссовая подготовка*** 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 |
| **24** | **2** | **2** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **2** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **2** | **4** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **2** | **5** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **2** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **2** | **7** | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **2** | **8** | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **2** | **9** | Бег на 1000м.ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол***  Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| **33** | **4** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **4** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **4** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **4** | **5** | Освоение техники ведения мяча. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **4** | **6** | 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 |
| **38** | **4** | **7** | 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 |
| **39** | **4** | **8** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **4** | **9** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **4** | **10** | 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 |
| **42** | **4** | **11** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **4** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **4** | **13** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **4** | **14** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **4** | **15** | **Волейбол**  Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **47** | **4** | **16** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **4** | **17** | Перемещения в стойке. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **4** | **18** | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **4** | **19** | 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 |
| **51** | **4** | **20** | 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 |
| **52** | **4** | **21** | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | Выполнять основные элементы техники передвижений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **4** | **22** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Владеть основными приёмами передач мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **4** | **23** | 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 |
| **55** | **4** | **24** | 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 |
| **56** | **4** | **25** | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **4** | **26** | 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 |
| **58** | **4** | **27** | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **59** | **4** | **28** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **4** | **29** | 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 |
| **61** | **4** | **30** | 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 |
| **62** | **4** | **31** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **32** | Тактика свободного нападения | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **33** | 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 |
| **65** | **3** | **1** | ***Раздел № 3. Гимнастика с основами акробатики.***  Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Патриотическое |
| **66** | **3** | **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 |
| **67** | **3** | **3** | Кувырок вперёд и назад | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **3** | **4** | Стойка на лопатках. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **3** | **5** | Лазанье по канату. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **3** | **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 |
| **71** | **3** | **7** | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **3** | **8** | Лазанье по гимнастической лестнице. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять лазанье по гимнастической лестнице. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **3** | **9** | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **3** | **10** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **3** | **11** | Вскок в упор присев | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **3** | **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 |
| **77** | **3** | **13** | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **3** | **14** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **3** | **15** | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **3** | **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 |
| **83** | **1** | **11** | ***Раздел № 1Лёгкая 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 |
| **84** | **1** | **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 |
| **85** | **1** | **13** | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **1** | **14** | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **1** | **15** | 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 |
| **88** | **1** | **16** | 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 |
| **89** | **1** | **17** | 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 |
| **90** | **1** | **18** | 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 |
| **91** | **1** | **19** | 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 |
| **92** | **1** | **20** | 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 |
| **93** | **1** | **21** | 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 |
| **94** | **2** | **10** | **Раздел № 2. Кроссовая подготовка**  Минутный бег. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **11** | Равномерный бег до 5 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **1** | **12** | Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Бег на 1000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Кросс до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1200 метров. | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 класс | | | | | | |
| №  п/п | №  темы | №  урока  в  данной  теме | Содержание  (тема, название  урока) | Количество часов | Основные виды  учебной деятельности  обучающихся  (на уровне  универсальных учебных  действий) | Основные  виды  воспитательной  деятельности |
| **1** | **1** | **1** | ***Раздел № 1Лёгкая атлетика***  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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **1** | **3** | Бег с ускорением от 40 до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **1** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **1** | **5** | Бег на результат 60м.  ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **1** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **1** | **7** | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | 1 | Правильно при­земляться в яму на две ноги | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **8** | **1** | **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** | **1** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **1** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 7-8м. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Гандбол***  Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  воспитание |
| **12** | **4** | **2** | Основные правила игры в гандбол. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **4** | **3** | Перемещения в стой­ке. | 1 | Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **4** | **4** | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **4** | **5** | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Выполнять повороты без мяча и с мячом. Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **4** | **6** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.» | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **4** | **7** | Футбол.  Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **4** | **8** | Стойки игрока | 1 | Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **4** | **9** | Перемещения в стойке | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **20** | **4** | **10** | 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 |
| **21** | **4** | **11** | Освоение ударов по мячу | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **4** | **12** | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **2** | **1** | ***Раздел № 2. Кроссовая подготовка*** 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 |
| **24** | **2** | **2** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **2** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **2** | **4** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **2** | **5** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **2** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **2** | **7** | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **2** | **8** | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **2** | **9** | Бег на 1000м.ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол***  Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| **33** | **4** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **4** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **4** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **4** | **5** | Освоение техники ведения мяча. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **4** | **6** | 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 |
| **38** | **4** | **7** | 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 |
| **39** | **4** | **8** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **4** | **9** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **4** | **10** | 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 |
| **42** | **4** | **11** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **4** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **4** | **13** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **4** | **14** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **4** | **15** | **Волейбол**  Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **47** | **4** | **16** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **4** | **17** | Перемещения в стойке. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **4** | **18** | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **4** | **19** | 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 |
| **51** | **4** | **20** | 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 |
| **52** | **4** | **21** | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | Выполнять основные элементы техники передвижений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **4** | **22** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Владеть основными приёмами передач мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **4** | **23** | 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 |
| **55** | **4** | **24** | 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 |
| **56** | **4** | **25** | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **4** | **26** | 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 |
| **58** | **4** | **27** | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **59** | **4** | **28** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **4** | **29** | 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 |
| **61** | **4** | **30** | 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 |
| **62** | **4** | **31** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **32** | Тактика свободного нападения | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **33** | 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 |
| **65** | **3** | **1** | ***Раздел № 3. Гимнастика с основами акробатики.***  Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Патриотическое |
| **66** | **3** | **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 |
| **67** | **3** | **3** | Кувырок вперёд и назад | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **3** | **4** | Стойка на лопатках. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **3** | **5** | Лазанье по канату. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **3** | **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 |
| **71** | **3** | **7** | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **3** | **8** | Лазанье по гимнастической лестнице. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять лазанье по гимнастической лестнице. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **3** | **9** | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **3** | **10** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **3** | **11** | Вскок в упор присев | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **3** | **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 |
| **77** | **3** | **13** | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **3** | **14** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **3** | **15** | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 11 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **3** | **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 |
| **83** | **1** | **11** | ***Раздел № 1Лёгкая 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 |
| **84** | **1** | **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 |
| **85** | **1** | **13** | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **1** | **14** | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **1** | **15** | 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 |
| **88** | **1** | **16** | 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 |
| **89** | **1** | **17** | 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 |
| **90** | **1** | **18** | 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 |
| **91** | **1** | **19** | 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 |
| **92** | **1** | **20** | 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 |
| **93** | **1** | **21** | 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 |
| **94** | **2** | **10** | **Раздел № 2. Кроссовая подготовка**  Минутный бег. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **11** | Равномерный бег до 5 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **1** | **12** | Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Бег на 1000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Кросс до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1200 метров. | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 класс | | | | | | |
| №  п/п | №  темы | №  урока  в  данной  теме | Содержание  (тема, название  урока) | Количество часов | Основные виды  учебной деятельности  обучающихся  (на уровне  универсальных учебных  действий) | Основные  виды  воспитательной  деятельности |
| **1** | **1** | **1** | ***Раздел № 1Лёгкая атлетика***  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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **2** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **1** | **3** | Бег с ускорением от 40 до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **1** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **1** | **5** | Бег на результат 60м.  ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **1** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **1** | **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** | **1** | **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** | **1** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **1** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 10-12м. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Гандбол***  Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  воспитание |
| **12** | **4** | **2** | Основные правила игры в гандбол. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **13** | **4** | **3** | Перемещения в стой­ке. | 1 | Технически правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **4** | **4** | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Выполнять остановку двумя шагами и прыжком. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **4** | **5** | Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Выполнять повороты без мяча и с мячом. Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **4** | **6** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.» | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **4** | **7** | Футбол.  Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **4** | **8** | Стойки игрока | 1 | Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **4** | **9** | Перемещения в стойке | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **20** | **4** | **10** | 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 |
| **21** | **4** | **11** | Освоение ударов по мячу | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **4** | **12** | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **2** | **1** | ***Раздел №2. Кроссовая подготовка*** 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 |
| **24** | **2** | **2** | Равномерный медленный бег до 3-5 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **2** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **2** | **4** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **2** | **5** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **28** | **2** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **2** | **7** | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **2** | **8** | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **2** | **9** | Бег на 1500м.ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол***  Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное |
| **33** | **4** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **4** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **4** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **4** | **5** | Освоение техники ведения мяча. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **4** | **6** | 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 |
| **38** | **4** | **7** | 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 |
| **39** | **4** | **8** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **4** | **9** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **4** | **10** | 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 |
| **42** | **4** | **11** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **4** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **4** | **13** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **4** | **14** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **4** | **15** | **Волейбол**  Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **47** | **4** | **16** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **4** | **17** | Перемещения в стойке. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **4** | **18** | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **4** | **19** | 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 |
| **51** | **4** | **20** | 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 |
| **52** | **4** | **21** | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | Выполнять основные элементы техники передвижений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **4** | **22** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Владеть основными приёмами передач мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **4** | **23** | 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 |
| **55** | **4** | **24** | 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 |
| **56** | **4** | **25** | Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **4** | **26** | 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 |
| **58** | **4** | **27** | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **59** | **4** | **28** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | Осваивать технические действия спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **4** | **29** | 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 |
| **61** | **4** | **30** | 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 |
| **62** | **4** | **31** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **4** | **32** | Тактика свободного нападения | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **64** | **4** | **33** | 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 |
| **65** | **3** | **1** | ***Раздел № 3. Гимнастика с основами акробатики.***  Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Патриотическое |
| **66** | **3** | **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 |
| **67** | **3** | **3** | Кувырок вперёд и назад | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **68** | **3** | **4** | Стойка на лопатках. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **69** | **3** | **5** | Лазанье по канату. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **70** | **3** | **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 |
| **71** | **3** | **7** | Висы согнувшись и прогнувшись | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **72** | **3** | **8** | Лазанье по гимнастической лестнице. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять лазанье по гимнастической лестнице. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **3** | **9** | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **3** | **10** | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | Выполнять строевые упражнения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **75** | **3** | **11** | Вскок в упор присев | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **3** | **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 |
| **77** | **3** | **13** | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **78** | **3** | **14** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **3** | **15** | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **3** | **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 |
| **83** | **1** | **11** | ***Раздел № 1Лёгкая 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 |
| **84** | **1** | **12** | Скоростной бег до 60 м. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **85** | **1** | **13** | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **1** | **14** | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **1** | **15** | 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 |
| **88** | **1** | **16** | 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 |
| **89** | **1** | **17** | 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 |
| **90** | **1** | **18** | 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 |
| **91** | **1** | **19** | 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 |
| **92** | **1** | **20** | 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 |
| **93** | **1** | **21** | Толчки и броски набивных мячей весом 3 кг | 1 | Выполнять основные фазы в толчке и броске набивных мячей. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **94** | **2** | **10** | **Раздел № 2. Кроссовая подготовка**  Минутный бег. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Патриотическое |
| **95** | **2** | **11** | Равномерный бег до 5 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **1** | **12** | Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Бег на 1500м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Кросс до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1500 метров. | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 класс | | | | | | |
| №  п/п | №  темы | №  урока  в  данной  теме | Содержание  (тема, название  урока) | Количество часов | Основные виды  учебной деятельности  обучающихся  (на уровне  универсальных учебных  действий) | Основные  виды  воспитательной  деятельности |
| **1** | **1** | **1** | ***Раздел № 1 Лёгкая атлетика***  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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Гражданское |
| **2** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **1** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **1** | **5** | Бег на результат 60м.  ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **1** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **1** | **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** | **1** | **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** | **1** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **1** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 10 м. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Гандбол***  Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  воспитание |
| **12** | **4** | **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** | **4** | **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** | **4** | **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** | **4** | **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** | **4** | **6** | Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **4** | **7** | Футбол.  Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **4** | **8** | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **4** | **9** | 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 |
| **20** | **4** | **10** | 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 |
| **21** | **4** | **11** | Освоение ударов по мячу. Перехват мяча. | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **4** | **12** | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **2** | **1** | ***Раздел № 2. Кроссовая подготовка*** 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 |
| **24** | **2** | **2** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **2** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **2** | **4** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **2** | **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 |
| **28** | **2** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **2** | **7** | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **2** | **8** | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **2** | **9** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол***  Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  Патриотическое |
| **33** | **4** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **4** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **4** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **4** | **5** | Освоение техники ведения мяча. | 1 | Овладевать техникой ведения мяча. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **4** | **6** | 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 |
| **38** | **4** | **7** | 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 |
| **39** | **4** | **8** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **4** | **9** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **4** | **10** | 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 |
| **42** | **4** | **11** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **4** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **4** | **13** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **4** | **14** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **4** | **15** | **Волейбол**  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  Патриотическое |
| **47** | **4** | **16** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **4** | **17** | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **4** | **18** | 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** | **4** | **19** | 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 |
| **51** | **4** | **20** | Передачи мяча через сетку. Передачи мяча над собой. | 1 | Выполнять передачу мяча через сетку, над собой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **4** | **21** | 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 |
| **53** | **4** | **22** | 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 |
| **54** | **4** | **23** | 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 |
| **55** | **4** | **24** | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | Выполнять позиционное нападение с изменением позиции игроков | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **56** | **4** | **25** | 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 |
| **57** | **4** | **26** | Тактика свободного нападения | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **4** | **27** | 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  Патриотическое |
| **59** | **5** | **1** | ***Раздел № 4 Элементы единоборств***  Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. | 1 | Знать ТБ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **5** | **2** | Правила соревнований в единоборствах**.** | 1 | Знать правила соревнований в единоборствах. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **61** | **5** | **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 благополучия |
| **62** | **5** | **4** | Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Выполнять приемы самостраховки, учебные схватки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **5** | **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 |
| **64** | **5** | **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 |
| **65** | **3** | **1** | ***Раздел № 3. Гимнастика с основами акробатики.***  Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального  Благополучия  Патриотическое |
| **66** | **3** | **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 |
| **67** | **3** | **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 |
| **68** | **3** | **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 благополучия |
| **69** | **3** | **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 |
| **70** | **3** | **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 |
| **71** | **3** | **7** | 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 |
| **72** | **3** | **8** | Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять строевые упражнения | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **3** | **9** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)- мальчики. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **3** | **10** | 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 |
| **75** | **3** | **11** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **3** | **12** | 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 |
| **77** | **3** | **13** | 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 |
| **78** | **3** | **14** | Вис лёжа на нижней жерди | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **3** | **15** | Из упора присев силой стойка на голове и руках. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **3** | **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 |
| **83** | **1** | **11** | ***Раздел № 1Лёгкая 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 |
| **84** | **1** | **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  Патриотическое |
| **85** | **1** | **13** | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **1** | **14** | Низкий старт от 70 до 80 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **1** | **15** | 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 |
| **88** | **1** | **16** | 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 |
| **89** | **1** | **17** | 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 |
| **90** | **1** | **18** | Прыжки в высоту с 7—9 шагов раз-бега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в высоту. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **1** | **19** | 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 |
| **92** | **1** | **20** | 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 |
| **93** | **1** | **21** | 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 |
| **94** | **2** | **10** | **Раздел № 2. Кроссовая подготовка**  Минутный бег. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **11** | Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **1** | **12** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Кросс до 20 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1200 метров. | 1 | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Патриотическое |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 класс | | | | | | |
| №  п/п | №  темы | №  урока  в  данной  теме | Содержание  (тема, название  урока) | Количество часов | Основные виды  учебной деятельности  обучающихся  (на уровне  универсальных учебных  действий) | Основные  виды  воспитательной  деятельности |
| **1** | **1** | **1** | ***Раздел № 1 Лёгкая атлетика***  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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Гражданское |
| **2** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **3** | **1** | **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. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **4** | **1** | **4** | «Скоростной бег до 60 м.» | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **5** | **1** | **5** | Бег на результат 60м.  ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость. | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **6** | **1** | **6** | Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО | 1 | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику прыжковых упражнений | Патриотическое  Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **7** | **1** | **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** | **1** | **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** | **1** | **9** | Метание малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **10** | **1** | **10** | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1.5 х 1.5) с расстояния 10 м. | 1 | Правильно выполнять основные  движения в метании | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **11** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Гандбол***  Техника безопасности на уроках гандбола. Стойки игрока. | 1 | Соблюдать правила безопасности. Выполнять стойку игрока | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  воспитание |
| **12** | **4** | **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** | **4** | **3** | Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений. | 1 | Выполнять ловлю и передачу мяча. Совершенствовать технику движений. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **14** | **4** | **4** | Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | 1 | Технически правильно выполнять бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **15** | **4** | **5** | Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. | 1 | Использовать тактические действия в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **16** | **4** | **6** | Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам гандбола. | 1 | Применять полученные знания во время игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **17** | **4** | **7** | Футбол.  Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Соблюдать технику безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **18** | **4** | **8** | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Выполнять комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **19** | **4** | **9** | **Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.** | 1 | Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **20** | **4** | **10** | **Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** | 1 | Технически правильно выполнять удары по мячу | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **21** | **4** | **11** | Тактика свободного нападения.  Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 | Выполнять тактические действия в игре | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **22** | **4** | **12** | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. | 1 | Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **23** | **2** | **1** | ***Раздел № 2. Кроссовая подготовка*** 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 |
| **24** | **2** | **2** | Равномерный бег до 6 мин. ВФСК ГТО | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **25** | **2** | **3** | Равномерный медленный бег до 6-8 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **26** | **2** | **4** | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **27** | **2** | **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 |
| **28** | **2** | **6** | Обычный бег с изменением направления движения. | 1 | Соблюдать скоростной режим. Ориентироваться в пространстве. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **29** | **2** | **7** | Бег по пересеченной местности. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **30** | **2** | **8** | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 1 | Бегать равномерным медленным бегом. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **31** | **2** | **9** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО | 1 | Выполнять тестовые задания ВФСК ГТО | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **32** | **4** | **1** | ***Раздел № 4 Спортивные игры. Баскетбол***  Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Олимпийское движение в России | 1 | Соблюдать правила техники безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Духовно-нравственное  Патриотическое |
| **33** | **4** | **2** | Основные приёмы игры. Стойки игрока. | 1 | Овладевать основными приёмами игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **34** | **4** | **3** | Перемещения в стойке. | 1 | Выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **35** | **4** | **4** | Освоение ловли и передач мяча. | 1 | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **36** | **4** | **5** | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **37** | **4** | **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 |
| **38** | **4** | **7** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | 1 | Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **39** | **4** | **8** | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **40** | **4** | **9** | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **41** | **4** | **10** | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **42** | **4** | **11** | Взаимодействие двух (трёх) в нападении и защите. | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **43** | **4** | **12** | Тактика свободного нападения | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **44** | **4** | **13** | Нападение быстрым прорывом (1:0). | 1 | Владеть основными тактическими приёмами в процессе игры | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **45** | **4** | **14** | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **46** | **4** | **15** | **Волейбол**  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  Патриотическое |
| **47** | **4** | **16** | Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. | 1 | Владеть основными приёмами в игре. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **48** | **4** | **17** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Правильно выполнять перемещения в стойке. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **49** | **4** | **18** | Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | Выполнять передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **50** | **4** | **19** | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **51** | **4** | **20** | Отбивание мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | Выполнять передачу мяча через сетку, над собой. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **52** | **4** | **21** | Приём мяча, отражённого сеткой. | 1 | Выполнять основные комбинации из основных элементов: приём, передача, удар. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **53** | **4** | **22** | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 1 | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3—6 м от сетки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **54** | **4** | **23** | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **55** | **4** | **24** | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | 1 | Выполнять позиционное нападение с изменением позиции игроков | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **56** | **4** | **25** | Тактика свободного нападения | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **57** | **4** | **26** | Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **58** | **4** | **27** | 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  Патриотическое |
| **59** | **5** | **1** | ***Раздел № 4 Элементы единоборств***  Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. | 1 | Знать ТБ | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **60** | **5** | **2** | Правила соревнований в единоборствах**.** | 1 | Знать правила соревнований в единоборствах. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **61** | **5** | **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 благополучия |
| **62** | **5** | **4** | Приемы самостраховки. Учебная схватка. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Выполнять приемы самостраховки, учебные схватки. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **63** | **5** | **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 |
| **64** | **5** | **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 |
| **65** | **3** | **1** | ***Раздел № 3. Гимнастика с основами акробатики.***  Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 | Знать технику безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального  Благополучия  Патриотическое |
| **66** | **3** | **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 |
| **67** | **3** | **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 |
| **68** | **3** | **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 благополучия |
| **69** | **3** | **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 |
| **70** | **3** | **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 |
| **71** | **3** | **7** | 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 |
| **72** | **3** | **8** | Команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 | Выполнять строевые упражнения | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **73** | **3** | **9** | Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см)- мальчики. | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **74** | **3** | **10** | 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 |
| **75** | **3** | **11** | Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять прыжки через короткую скакалку | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **76** | **3** | **12** | 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 |
| **77** | **3** | **13** | 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 |
| **78** | **3** | **14** | Вис лёжа на нижней жерди | 1 | Выполнять упражнения прикладного характера. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **79** | **3** | **15** | Из упора присев силой стойка на голове и руках. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинации  гимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **82** | **3** | **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 |
| **83** | **1** | **11** | ***Раздел № 1Лёгкая 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 |
| **84** | **1** | **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  Патриотическое |
| **85** | **1** | **13** | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **86** | **1** | **14** | Низкий старт от 70 до 80 м. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скорость | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **87** | **1** | **15** | 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 |
| **88** | **1** | **16** | 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 |
| **89** | **1** | **17** | 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 |
| **90** | **1** | **18** | Прыжки в высоту с 7—9 шагов раз-бега. | 1 | Правильно технически выполнять прыжок в высоту. Соблюдать ТБ. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **91** | **1** | **19** | 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 |
| **92** | **1** | **20** | 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 |
| **93** | **1** | **21** | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п | 1 | Выполнять основные фазы в броске набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **94** | **2** | **10** | **Раздел № 2. Кроссовая подготовка**  Минутный бег. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | 1 | Делиться своими знания о развитии спорта в Российской Федерации. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **95** | **2** | **11** | Равномерный бег до 6 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **96** | **1** | **12** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **97** | **2** | **13** | Равномерный бег до 12 минут | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **98** | **2** | **14** | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **99** | **2** | **15** | «Бег с преодолением препятствий». | 1 | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **100** | **2** | **16** | Бег на 2000м. ВФСК ГТО. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **101** | **2** | **17** | Кросс до 20 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **102** | **2** | **18** | Первые олимпийские чемпионы современности. Бег на 1200 метров. |  | Делиться своими знаниями о первых чемпионах современности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия  Патриотическое |

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