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 универсальныхучебных действий) | Основные направления воспитательной деятельности |
| Примерная программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам |  |  |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Базовая часть** | **375** | **375** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре |  |  | В процессе урока | 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 | ПатриотическоеДуховно-нравственноеГражданское |
| 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 упражненийОписывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражненийОписывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражненийИспользуют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливостиИспользуют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-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 безопасностиОписывать 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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-нравственное |
| Гандбол |  | 9 | 3 | 3 | 3 | - | - | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в ганд­болОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиМоделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельностиВзаимодействуют 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 деятельностиОрганизуют 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 благополучияДуховно-нравственное |
| Баскетбол |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетболОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиОписывают 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 безопасностиМоделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиОрганизуют 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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-нравственноеЭтетическое |
| * общеразвивающие упражнения
 |  | в содержании соответствующих разделов программы | Описывать технику общеразвивающих упражне­ний. Составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-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 благополучияДуховно-нравственное |
|  | **ИТОГО:** | **510** | **510** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |  |  |

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

|  |
| --- |
| 5 класс |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) |  | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **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. | ПатриотическоеФизическое 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. | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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 | ПатриотическоеФизическое 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 основныедвижения 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 основныедвижения 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 благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **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 благополучияДуховно-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 благополучияПатриотическое |
| **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 комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **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. | ПатриотическоеФизическое 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. | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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 | ПатриотическоеФизическое 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 основныедвижения 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 основныедвижения 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 благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **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 благополучияДуховно-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 благополучияПатриотическое |
| **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 комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 11 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **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. | ПатриотическоеФизическое 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. | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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 | ПатриотическоеФизическое 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 основныедвижения 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 основныедвижения 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 благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **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 благополучияДуховно-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 благополучияПатриотическое |
| **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 комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических 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 благополучияПатриотическое |
| **95** | **2** | **11** | Равномерный бег до 5 минут. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **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. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияГражданское |
| **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. | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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 | ПатриотическоеФизическое 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 основныедвижения 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 основныедвижения 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 благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **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 благополучияДуховно-нравственноеПатриотическое |
| **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 благополучияПатриотическое |
| **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 благополучияПатриотическое |
| **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 БлагополучияПатриотическое |
| **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 комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических 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 благополучияПатриотическое |
| **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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 благополучияПатриотическое |

|  |
| --- |
| 9 класс |
| №п/п | №темы | №урока вданнойтеме | Содержание(тема, названиеурока) | Количество часов | Основные видыучебной деятельностиобучающихся(на уровнеуниверсальных учебныхдействий) | Основныевидывоспитательнойдеятельности |
| **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. | ПатриотическоеФизическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияГражданское |
| **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. | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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.  | ПатриотическоеФизическое 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 | ПатриотическоеФизическое 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 основныедвижения 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 основныедвижения 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 благополучияДуховно-нравственноевоспитание |
| **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 благополучияДуховно-нравственноеПатриотическое |
| **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 благополучияПатриотическое |
| **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 благополучияПатриотическое |
| **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 БлагополучияПатриотическое |
| **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 комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **80** | **3** | **16** | Упражнения с партнёром | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических упражнений прикладной направленности | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| **81** | **3** | **17** | Акробатические упражнения. Современные Олимпийские игры. | 1 | Выполнять гимнастические упражнения и комбинациигимнастических 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 благополучияПатриотическое |
| **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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 упражненийОсваивать 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 благополучияПатриотическое |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания методического Заместитель директора по УВР

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

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

от 27 августа 2021 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Бесага