

Принята

на заседании методического объединения
учителей-предметников
протокол №1 от «31» августа 2021 г.
Председатель МО _____
Моисеева О.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск
Михайловская Н.Н.
Приказ № 1380-од от 31.08.2021 г.

Проверена

_____ зам.директора по УВР
ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск
Моисеева О.И.

Рабочая программа

ПРЕДМЕТ:

Физическая культура

КЛАСС:

5-9

Нормативной базой для разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
 - от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Примерные программы по «Физической культуре» основного общего образования и авторской программы «Физическая культура 5-9 классы», В. И. Лях - М.: Просвещение.
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск;
5. Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «В.И. Лях «Физическая культура. 5-9 классы:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник: 5-9 класс – М. :Просвещение

«Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения - 510 часов. Из них 102 часа в 5 классе, 102 часа в 6 классе, 102 часа в 7 классе, 102 часа в 8 классе, 102 часа в 9 классе .

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

5 класс Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на

месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полукочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из

освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в

высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие

упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

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

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, **мальчики** 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного

бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество проверочных/контрольных работ	Деятельность учителя с учетом программы воспитания модуля «Школьный урок»
5 класс (102 часа)				
1	Легкая атлетика	16		
1.1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего
1.2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10-15 м. Подвижная игра «Пустое место»	1		
1.3	Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег на результат 60 м.	1		
1.4	Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег с ускорением от 30-40м.. Скоростной бег до 40м.	1		
1.5	Овладение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10-12 мин. ОРУ с партнером.	1		
1.6	Выносливость. 6 – минутный бег. Режим дня	1		
1.7	Овладение техникой	1		

	прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.			народа, своего края как части наследия народов России и человечества.
1.8.	Техника метания малого мяча на дальность. Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов.	1		
1.9	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Профилактические меры исключающие возможность получения теплового удара.	1		
1.10	Метание мяча. Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1		
1.11	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1		
1.12	Прыжки в длину с разбега. Оценка техники прыжка.	1		
1.13	Метание мяча на результат. Развитие выносливости посредством бега. Воспитание морально-волевых качеств.	1		
1.14	Развитие выносливости посредством бега.	1		
1.15	Развитие координационных способностей посредством челночного бега 3х10м. Развитие двигательных качеств.	1		
1.16	Сюжетная игра «Поход». Беседа о значении физической подготовки туристов.	1		
2.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	37		
2.1	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу, правилах поведения в спортивном зале. Обучение приему мяча двумя руками снизу на месте.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение
2.2	Волейбол. Физическая подготовка туристов. Воспитание смелости, ловкости, взаимопомощи.	1		
2.3	Волейбол.	1		

	Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных
2.4	Волейбол Закрепление верхней передачи, приема мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование приема мяча снизу в движении. Учебная игра	1		
2.5	Волейбол Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	1		
2.6	Волейбол. Учет приема мяча снизу двумя руками. Обучение нижней прямой подаче мяча. Учебная игра.	1		
2.7	Волейбол. Разучивание приема мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование первых и вторых передач. Учебная игра.	1		
2.8	Волейбол Обучение тактике свободного падения без изменения позиций (6:0) Учебная игра.	1		
2.9	Волейбол. Учет навыков нижней прямой подачи. Учебная игра.	1		
2.10	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровые задания.	1		
2.11	Волейбол. Учет навыков нападающего удара. Учебная игра.	1		
2.12	Волейбол. Развитие двигательных качеств посредством игр.	1		
2.13	Баскетбол Техника безопасности в игре баскетбол. Обучение стойке, перемещению, остановке, поворотам.	1		
2.14	Баскетбол	1		

	Обучение ловле, передаче мяча. Развитие двигательных качеств.			ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
2.15	Баскетбол Учет навыков ловли мяча, передачи мяча	1		
2.16	Баскетбол Обучение владению мячом с пассивным сопротивлением.	1		
2.17	Баскетбол Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1		
2.18	Баскетбол. Обучение броскам мяча с максимального расстояния 3,80.	1		
2.19	Баскетбол Обучение перехвату мяча.	1		
2.20	Баскетбол. Учет бросков. Совершенствование перехвата мяча.	1		
2.21	Баскетбол. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	1		
2.22	Баскетбол. Учебная игра .	1		
2.23	Баскетбол. Ведение мяча в низкой. средней и высокой стойке	1		
2.24	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1		
2.25	Баскетбол. Ведение без сопротивления защитника	1		
2.26	Баскетбол. Обучение перехвату мяча	1		
2.27	Баскетбол. Учет бросков. Совершенствование перехвата мяча	1		
2.28	Баскетбол. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	1		
2.29 2.30	Баскетбол. Учебная игра .	2		
2.31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой. средней и высокой стойке.	1		
2.32	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1		
2.33	Баскетбол. Ведение без сопротивления защитника	1		
2.34	Баскетбол. Корректировка	1		

	движений при ловле и передаче мяча.			
2.35	Баскетбол. Корректировка техники ведения мяча.	1		
2.36	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1		
2.37	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	1		
3.	Лыжная подготовка	18		
3.1	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках
3.2	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1		
3.3	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1		
3.4	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		
3.5	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	1		

	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.			предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
3.6	Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		
3.7	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1		
3.8	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1		
3.9	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1		
3.10	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом».	1		

	дистанция – 2 км. Игры на лыжах.			
3.11	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		
3.12	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		
3.13	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1		
3.14	Освоение техники лыжных ходов. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1		
3.15	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	1		
3.16	Освоение техники лыжных	1		

	ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.			
3.17	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	1		
3.18	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1		
4.	Гимнастика	13		
4.1	Строевые упражнения Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к
4.2 4.3	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	2		
4.4	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	1		
4.5	Висы.	1		

	Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей			расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,
4.6 4.7	Акробатика Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	2		освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с
4.8	Акробатика Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1		различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим
4.9	Развитие силовых способностей Подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1		учебного дня и учебной недели.
4.10	Развитие силовых способностей Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1		Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение
4.11	Гимнастика. Комплекс освоенных ранее акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений.	1		

4.12	Развитие силовых способностей Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
4.13	Гимнастика. Показательные упражнения лучших учеников	1		
5.	Спортивные игры (баскетбол)	8		
5.1 5.2	Баскетбол ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	2		Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

5.3	Баскетбол ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1		детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных
5.4	Баскетбол ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1		
5.5	Баскетбол Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	1		
5.6	Баскетбол ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1		
5.7	Баскетбол ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1		
5.8	Баскетбол ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка	1		

	четырёх стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»			отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
6.	Легкая атлетика	10		
6.1	Спринтерский бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для
6.2	Спринтерский бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1		
6.3	Спринтерский бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1		
6.4	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1		
6.5	Метание Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное	1		

	расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.			самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умения вести наблюдение за динамикой
6.6	Метание ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1		
6.7	Метание Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 – 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
6.8	Прыжки Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1		
6.9	Прыжки Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 – 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1		
6.10	Прыжки Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	1		

	отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять
6.11	Бег по пересеченной местности ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	1		тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
6 класс (102 часа)				
1.	Основы знаний по физической культуре	6		
1.1	Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том
1.2	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1		
1.3	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию	1		

	разучиваемой игры.			числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.
1.4	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1		
1.5	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1		
1.6	Солнечные ванны. Правила и дозировка.	1		
2.	Легкая атлетика	12	1	
2.1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.
2.2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1		
2.3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1		
2.4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	1		
2.5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1		
2.6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1		
2.7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1		
2.8	Совершенствовать	1		Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических

	метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.			качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
2.9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1		
2.10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1		
2.11	Кроссовый бег	1		
2.12	Контрольный урок	1	1	
3.	Спортивные игры	17		
3.1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.
3.2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		
3.3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1		
3.4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		

3.5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1		Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Включение в урок игровых процедур, которые помогают
3.6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1		
3.7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
3.8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
3.9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1		
3.10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1		
3.11	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1		
3.12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1		
3.13	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1		
3.14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
3.15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
3.16	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		

3.17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
4.	Гимнастика с элементами акробатики	20		
4.1	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувьрки вперёд и назад слитно.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде
4.2	Комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувьрки вперёд и назад слитно.	1		
4.3 4.4	Комплекс акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувьрки вперёд и назад.	2		
4.5 4.6	Акробатическое соединение. Игра с набивными мячами.	2		
4.7 4.8	Перестроения, изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	2		
4.9 4.10	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	2		
4.11	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения.	1		

	Игра «Гонка мячей».			расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение
4.12	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1		
4.13	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1		
4.14	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
4.15	Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1		
4.16	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1		
4.17	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1		
4.18 4.19	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	2		
4.20	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1		

				основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Лыжные гонки	20		
5.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных
5.2	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.	1		качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении
5.3	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1		индивидуального здоровья. Включение в урок

5.4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1		игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета
5.5	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1		
5.6	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1		
5.7	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1		
5.8	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
5.9	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1		
5.10	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1		
5.11	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
5.12	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1		
5.13	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
5.14	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
5.15	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с	1		

	использованием склонов до 150 м.			через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
5.16 5.17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	2		
5.18	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1		
5.19	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1		
5.20	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1		
6.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	13		
6.1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Остановка мяча прыжком и в шаге	1		Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета
6.2	Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
6.3	Броски после ведения. Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1		
6.4	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
6.5	Баскетбол ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	11		
6.6	Баскетбол Сочетание приемов: ловля	1		

	мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.			интересов Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
6.7	Волейбол Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1		гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
6.8	Волейбол Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
6.9	Волейбол Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1		помогает установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
6.10	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
6.11	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя	1		

	прямая подача.			
6.12	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
6.13	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1		
7.	Легкая атлетика.	14		
7.1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной
7.2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1		
7.3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1		
7.4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
7.5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
7.6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1		
7.7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1		
7.8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
7.9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1		
7.10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1		
7.11	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.			

7.12	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.			направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние
7.13	Медленный бег до 5 мин. Встречные эстафеты с предметами.	1		
7.14	Медленный бег до 5 мин. Встречные эстафеты с предметами Подведение итогов года	1		

				организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
7 класс				
1.	Основы знаний по физической культуре	6		
1.1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.
1.2	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1		
1.3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1		
1.4	Организация досуга средствами физической культуры	1		
1.5	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и	1		

	составление индивидуальных комплексов			Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.
1.6	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
2	Легкая атлетика	14	1	
2.1	Беговые упражнения. Высокий старт	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.
2.2	Беговые упражнения. Низкий старт	1		
2.3	Беговые упражнения. Высокий старт	1		
2.4	Беговые упражнения. Низкий старт	1		
2.5	Беговые упражнения. Низкий старт	1		
2.6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	2		
2.7				
2.8	Беговые упражнения. Челночный бег	3		
2.9				
2.10				
2.11	Кроссовый бег до 10мин	1		
2.12	Кроссовый бег до 12мин.	1		
2.13	Кросс – 2км. на результат	1		
2.14	Контрольный урок	1	1	Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и

				определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
3.	Спортивные игры	17	1	
4.1	Футбол. Инструктаж по Т.Б.. Остановка катящегося мяча	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в
4.2	Футбол. Остановка катящегося мяча. Удар по катящемуся мячу	1		
4.3	Футбол. Тактика игры	1		
4.4	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	1		
4.5	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1		

4.6	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1		информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Включение в урок
4.7	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	1		
4.8	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1		
4.9	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1		
4.10	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	1		
4.11	Волейбол. Нижняя прямая подача	2		
4.12				
4.13	Волейбол. Прямой нападающий удар	2		
4.14				
4.15	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	2		
4.16				
4.17	Контрольный урок	1	1	

				игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	
5.1	Строевые упражнения	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде
5.2	Висы.	3		
5.2	Строевые упражнения			
5.3				
5.5	Опорный прыжок	4		
5.6				
5.7				
5.8				
5.9	Акробатика. Лазанье	3		
5.10				
5.11				
5.12	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	3		Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для
5.13				
5.14				
5.15	Упражнения на гимнастических брусьях	1		
5.16	Ритмическая гимнастика	2		
5.17				
5.18	Контрольный урок	1	1	

			формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной
--	--	--	--

				деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
6.	Лыжные гонки	20	1	
6.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
6.2	Передвижения на лыжах. Дистанция 1,5 км.	1		
6.3	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1		
6.4	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1		

6.5	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	1		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
6.6 6.7	Передвижения на лыжах. Одно-временный двухшажный ход. Дистанция 2км.	2		
6.8	Передвижения на лыжах. Одно-временный двухшажный ход. Дистанция 3км.	1		
6.9	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1		
6.10	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Дистанция: 3км.	1		
6.11 6.12 6.13	Повороты на лыжах	3		
6.14 6.15 6.16	Спуски на лыжах	3		
6.17	Подъемы и спуски	1		
6.18	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км	1		
6.19	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1		
6.20	Передвижения на лыжах. Соревнования. Контрольный урок.	1	1	Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей

				содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
7.	Спортивные игры	13		
7.1	Баскетбол. Передвижения игрока	1		Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования
7.2	Баскетбол. Повороты с мячом	2		
7.3				
7.4	Баскетбол. Ведение мяча	2		
7.5				
7.6	Баскетбол. Передача мяча	3		
7.7				
7.8				
7.9	Баскетбол. Бросок мяча. Учебная игра	5		
7.10				
7.11				
7.12				
7.13				

				позиций и учета интересов Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
8.	Легкая атлетика	14		
8.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.Беговые	1		Понимание роли и значения физической

	упражнения. Кроссовый бег			культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим
8.2	Беговые упражнения.	3		
8.3	Кроссовый бег			
8.4				
8.5	Беговые упражнения.	2		
8.6	Эстафетный бег			
8.7	Прыжковые упражнения.	2		
8.8	Многоскоки			
8.9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега	1		
8.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега-результат	1		
8.11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега	1		
8.12	Метание мяча 150г. на дальность	1		
8.13	Метание мяча 150г. на дальность-результат	1		
8.14	Подведение итогов учебного года	1		

			учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять
--	--	--	---

				индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
8 класс				
1	Знания о физической культуре	6		
1.1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.
1.2	Адаптивная физическая культура	1		
1.3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1		
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура	1		
1.5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		
1.6	Самонаблюдение и самоконтроль	1		
2.	Легкая атлетика	10		
2.1	Беговые упражнения.	3		Побуждение обучающихся
2.2	Спринтерский бег			

2.3				соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и
2.4	Беговые упражнения.	2		
2.5	Эстафетный бег.			
2.6	Беговые упражнения.	3		
2.7	Техника бега на средние дистанции			
2.8				
2.9	Прыжковые упражнения.	2		
2.10	Прыжок способом «перешагивание»			

				функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
3.	Спортивные игры	18		
3.1	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча в парах	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в
3.2	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	1		
3.3	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1		
3.4				
3.5	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1		
3.6	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1		
3.8	Волейбол. Верхняя прямая подача	2		
3.9				
3.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1		
3.11	Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	1		
3.13	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1		

3.14	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	1		процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
3.15	Баскетбол. Передача мяча	1		
3.16	Баскетбол. Броски одной и двумя руками	1		
3.17	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1		
3.18	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1		

				доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
4.	Гимнастика с элементами акробатики	8		
4.1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений
4.2	Висы. Строевые упражнения	1		
4.3	Акробатика.	2		
4.4				
4.5	Акробатика. Упражнения на развитие координации.	1		
4.6	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на голове	1		
4.7	Акробатика. Упражнения на развитие координации.	1		
4.8	Акробатическая комбинация	1		

			отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в
--	--	--	--

				разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Лыжная подготовка	20		
5.1	Передвижения на лыжах	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных
5.2	Передвижения на лыжах.	2		
5.3	Одновременный двухшажный ход			
5.4	Передвижения на лыжах.	2		
5.5	Основной вариант одношажного хода			
5.6	Передвижения на лыжах.	2		
5.7	Скоростной вариант			
5.8	одношажного хода			
5.9	Передвижения на лыжах.	3		
5.10	Коньковый ход			
5.11				
5.12	Передвижения на лыжах.	2		
5.13	Подъемы			

5.14	Передвижения на лыжах.	3		межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
5.15	Повороты			
5.16				
5.17	Передвижения на лыжах.	2		Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
5.18	Спуски			
5.19	Передвижения на лыжах. Соревнования	1		
5.20	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1		Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

				человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
6.	Спортивные игры Баскетбол	22		
6.1	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока	1		Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета
6.2	Баскетбол. Ведение мяча	2		
6.3	Баскетбол. Накрывание мяча	2		
6.4	Баскетбол. Бросок мяча	2		
6.5	Баскетбол. Перехват мяча	2		
6.6	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	3		
6.7				
6.8				
6.9				
6.10				
6.11				
6.12				
7.	Волейбол			
7.1	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками	2		
7.2	Волейбол. Нижняя прямая подача	2		
7.3	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол	1		
7.4	Волейбол. Нижняя прямая подача а	1		
7.5	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	2		
7.6	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	2		
7.7				
7.8				
7.9				
7.10				

				через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
8.	Гимнастика с элементами акробатики	7		
7.1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие
7.2	Акробатика.	1		
7.3	Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	1		
7.4	Акробатическая	4		

7.5 7.6 7.7	комбинация			укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать
-------------------	------------	--	--	--

			содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского
--	--	--	--

				физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
8.	Легкая атлетика	11		
8.1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прикладно-ориентированные упражнения	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и
8.2	Прикладно-ориентированные упражнения	1		
8.3	Беговые упражнения.	3		
8.4	Кроссовая подготовка			
8.5				
8.6	Прыжковые упражнения.	2		
8.7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			
8.8	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Низкий старт до 30 м	1		
8.9	Бег на результат 60 м	1		
8.10	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
8.11	Подведение итогов. Домашнее задание	1		

				лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий
--	--	--	--	--

				физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
9 класс				
1.	Основы знаний по физической культуре	6		
1.1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия
1.2	Адаптивная физическая культура	1		
1.3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1		
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура	1		
1.5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		
1.6	Самонаблюдение и самоконтроль	1		

				народов России и человечества.
2	Легкая атлетика	13		
2.1	Беговые упражнения. Низкий старт	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой
2.2	Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование	1		
2.3	Беговые упражнения.	2		
2.4	Кроссовый бег			
2.5	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1		
2.6	Бег юноши – 2000м., дев. – 1000м.	1		
2.7	Прыжковые упражнения.	3		
2.8	Прыжок в длину способом согнув ноги			
2.9				
2.10	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1		

				посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
3.	Спортивные игры	16		
3.1	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и
3.2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	1		
3.3	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	1		
3.4	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1		
3.5 3.6	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	2		
3.7 3.8	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	2		
3.9	Волейбол. Верхняя прямая подача	1		
3.10 3.11	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	2		
3.12	Волейбол.	1		

	Индивидуальное блокирование			сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию
3.13	Контрольный урок по волейболу	1		
3.14	Волейбол. Групповое блокирование	2		
3.15				
3.16	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	2		

				позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	
4.1 4.2 4.3 4.4	Висы. Строевые упражнения	4		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу школы, Установление и поддержка доброжелательной атмосферы Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития
4.5 4.6 4.7 4.8	Опорный прыжок	4		
4.9 4.10 4.11 4.12	Акробатика. Лазанье	4		
4.13 4.14	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	2		
4.15 4.16 4.17	Упражнения на гимнастических брусьях	3		
4.18	Контрольный урок по гимнастике	1	1	

				физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и
--	--	--	--	---

				физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5.	Лыжные гонки	20	1	
5.1	Передвижения на лыжах	2		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать
5.2				
5.3	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1		
5.4	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1		
5.5	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	1		
5.6	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	1		
5.7	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1		

5.8	Передвижения на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход	1		мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
5.9	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	1		
5.10	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1		
5.11 5.12 5.13	Передвижения на лыжах. Торможения	3		
5.14	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1		Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
5.15	Передвижения на лыжах. Повороты	1		
5.16	Передвижения на лыжах. Контруклоны	1		
5.17 5.18	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	2		
5.19	Передвижения на лыжах. Эстафета	1		
5.20	Контрольный урок. Передвижения на лыжах. Соревнования	1	1	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров

				ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
6.	Спортивные игры	14	1	
6.1	Баскетбол. Передвижения игрока	1		Знание и соблюдение правил безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Использование воспитательных возможностей
6.2	Баскетбол. Повороты с мячом	2		
6.3				
6.4	Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра	5		
6.5				
6.6				
6.7				
6.8				
6.9	Баскетбол. Бросок мяча. Игра Стритбол	1		
6.10	Волейбол. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1		
6.11	Нападающий удар. Блокировка. Игра Волейбол.	1		
6.12	Нападающий удар. Блокировка. Игра Волейбол 6х6	1		
6.13	Учебно-тренировочная игра 5х5, 6х6 игроков	1		
6.14	Проверочный урок по волейболу	1	1	

				содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Инициирование использования самостоятельных работ, способствующих развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
7.	Легкая атлетика.	15	1	
7.1	Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину			Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном
7.2	Прыжковые упражнения.			
7.3	Прыжок в длину			
7.4	Беговые упражнения.			

	Круговая тренировка			включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации
7.5	Метание малого мяча			
7.6				
7.7				
7.8	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции			
7.9	Беговые упражнения. Кроссовый бег			
7.10				
7.11				
7.12	Беговые упражнения.	2		
7.13	Эстафетный бег			
7.14	Кроссовый бег	1		формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; Приобретение опыта организации
7.15	Подведение итогов учебного года. Контрольный урок.	1	1	

				самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
--	--	--	--	---

				контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией
--	--	--	--	---