

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №17 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО учителей  
естественно-научного цикла

Протокол №1

«30» августа 2021 г

**ПРОВЕРЕНА**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
А.Н. Маргаленко

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

№634/од от 31.08.2021 г

Директор ГБОУ СОШ №17

г. Сызрани

Т.В.Фомина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5-9 классы**

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани, учебного плана ГБОУ СОШ №17 г. Сызрани.

Рабочая программа реализуется на основе УМК программы М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Учебники:

5-7 классы - Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура, 5-7 классы, М., «Просвещение».

8-9 классы - Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура, 8-9 классы, М., «Просвещение».

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Тематическое планирование программы состоит из двух частей (5—7 и 8—9 классы) и соответствует структуре учебников для 5—7 классов (под редакцией М. Я. Виленского) и для 8—9 классов (под редакцией В. И. Ляха).

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- 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 и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные

прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- 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 учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

### **Выпускник научится:**

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- *знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*

- *знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*

- *знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*

*В области нравственной культуры:*

- *способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;*

- *умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*

- *способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

*В области трудовой культуры:*

- *способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;*

- *умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

- *умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*

*В области эстетической культуры:*

- *умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*

- *умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие*



координационных

способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура в 5-9 классах**

### **5 класс**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
2. Естественные основы

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

3. Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

4. Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

5. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

6. Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места заня-

тий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### 7. Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### 8. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 9. Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### 6 класс

#### **Основы истории развития физической культуры**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; 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.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом

одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъёмы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Мини-футбол (футбол):* специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

## 7 класс

### Основы истории развития физической культуры

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Допинг. Концепция честного спорта.  
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (про-

гнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; 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.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. **Мини-футбол (футбол):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

### **Элементы единоборств**

Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

*Способы спортивно-оздоровительной деятельности* Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

## 8 класс

### **Основы истории развития физической культуры**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; 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.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из вися присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с по-



воротом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъёмы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. **Баскетбол.** Игра по правилам. **Волейбол.** Игра по правилам. **Футбол.** Игра по правилам. **Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. **Мини-футбол (футбол):** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

### **Элементы единоборств**

Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

*Способы спортивно-оздоровительной деятельности* Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

## **9 класс**

### **Основы истории развития физической культуры**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в Рос-

сии (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Акробатические упраж-*

*нения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсев; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; 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.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъёмы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Во-

лейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Мини-футбол (футбол)*: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

### ***Элементы единоборств***

Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

*Способы спортивно-оздоровительной деятельности* Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

## **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Приобщение обучающихся описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
1	Физическое развитие и здоровье детей, дыхательные упражнения в укреплении здоровья. Т.б л.атл., равно-	1	

	мерный бег		
2	Старт с опорой на 1 ну руку низкий старт медленный бег до 2 мин развитие выносливости	1	
3	Повторить старт с опорой на 1 ну руку низкий старт медленный бег до 2 мин развитие выносливости	1	
4	Повторить технику старта с опорой на 1 ну руку, низкий старт <b>Учет бег 30 м</b> бег до 3 мин с ускорением до 100м	1	
5	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места. Учить прыжку в длину согнув ноги. Бег до 4 мин с 2 ускорениями по 50-60 м.	1	
6	прыжок в длину с разбега. Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Бег до 5 мин с 2 ускорениями по 50-60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
7	Закрепить прыжок в длину с разбега. Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Бег до 5 мин с 2 ускорениями по 50-60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
8	<b>Учет бег 60 м.</b> Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега. Закрепить тех разбега при метании мяча. Бег до 6 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
9	освоение прыжка в длину с разбега. <b>Учет тех метания мяча с разбега.</b> Бег до 7 мин.	1	
10	Совершенствовать метание мяча на дальность. Кросс М-500 м, Д- 300 м.	1	
11	метанию мяча на дальность. Кросс М- 1500 м, Д-1000м	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Описывать технику игровых приемов. Приобщение обучающихся осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
12	Т/Б по спорт играм. Повторить техника ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	1	

13	техника ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	1	
14	закрепить технику ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	1	
15	совершенствовать технику ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	1	
16	закрепление изученных ранее упражнений с б.б мячом. Эстафета с элементами б.б.	1	
17	Совершенствовать изученные ранее упр с б.б мячом. Эстафета с элементами б.б. <b>Учет упражнение на пресс</b>	1	
18	Упражнения со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу . Игра с элементами б.б.	1	
19	закрепление упражнений со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу . Игра с элементами б.б.	1	
20	совершенствование упражнений со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу . Игра с элементами б.б.	1	
21	техника ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу . Игра с элементами б.б. Учет упражнение на пресс	1	
22	Упр со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу после . Игра с элементами б.б.	1	
23	закрепление упражнений со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу после . Игра с элементами б.б.	1	
24	закрепление тех. ведения мяча в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	
25	Совершенствовать тех. ведения мяча в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	
26	закрепить 2х стороннюю игру по упрощённым правилам ЗнаЗ. Подтягивание. Бросок набивного мяча.	1	
27	Совершенствовать 2х стороннюю игру по упрощённым правилам ЗнаЗ. Подтягивание. Бросок набивного мяча.	1	

28	Подтягивание. Учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка	1	
29	Учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка	1	
	<b>Лыжи</b>	<b>20</b>	
30	Физическое качество гибкость, ловкость. Техн без лыжи. Техника лыжных ходов	1	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
31	закрепить технику лыжных ходов.	1	
32	тех лыжных ходов, попеременный 2х шажный ход. Разучить тех. одновременного 2х шажного хода. 1 км в среднем темпе.	1	
33	закрепить тех лыжных ходов , попеременный 2х шажный ход. тех. одновременного 2х шажного хода. 1 км в среднем темпе.	1	
34	Попеременное скольжение без палок. тех попеременного 2х шаж. хода. Совершенствовать тех одновременных бесшажных ходов.	1	
35	техника попеременных и одновременных ходов. Одновременного 2х шажного. 1 км на скорость.	1	
36	закрепить тех попеременных и одновременных ходов. Одновременного 2х шажного. 1 км на скорость.	1	
37	закрепление лыжных ходов. одновременный одношажны ход. 2км средний темп.	1	
38	Совершенствование лыжных ходов. одновременный одношажны ход. 2км средний темп.	1	
39	Одновременный бесшажный ход. Повторить торможение плугом.	1	
40	Совершенствование лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повторить торможение плугом.	1	
41	Спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. торможение плугом.	1	
42	совершенствовать спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. <b>Учет торможение плугом.</b>	1	

43	Тех спуска в основной стойке. М-2км, Д-1км на время	1	
44	Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов.	1	
45	Лыжный спорт и его развитие. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом	1	
46	Торможения. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом. Повороты полуплугом при спуске.	1	
47	совершенствовать технику спуска в основной стойке. М-2км, Д-1км. (учет)	1	
48	Совершенствовать тех подъёма на склоны скользящим шагом. Повороты плугом. Спуски в парах.	1	
49	Повороты на спуске. Тех подъёма скользящим шагом на склоне до 45 гр. Медлен. темп 3 км.	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой, соблюдение техники безопасности. Приобщение обучающихся осваивать технику гимнастики самостоятельно. Описывать технику выполнения. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
50	Профилактика ожирения. Основы массажа. Учебная игра. Игра перестрелка	1	
51	Вредные привычки. Быстрота методы развития быстроты. Тех без гимнастика. Акробатические упр повторить.	1	
52	Закрепление развития быстроты. Акробатические упр повторить. Учет прыжок в длину с места	1	
53	Совершенствовать акробатические упр кувырки вперёд назад. Д- мост из положения стоя, М- лазание по канату в 2 -3 приёма.	1	
54	Повторить акробатические упр. Лазание по канату. кувырок вперёд. Игра. Учет метание набивного мяча	1	
55	совершенствование акробатических упр. Лазание по канату. кувырки вперёд. Игра	1	
56	Кувырок назад . Акробатические соединения. Наклон вперёд сидя на полу. Совершенствование лазания по канату.	1	
57	акробатические соединения слитно. Мост . Лазание по канату. Игра-эстафета Учет	1	



	<b>прыжки через скакалку</b>		
58	закрепить акробатические соединения слитно. Мост. Лазание по канату. Игра-эстафета	1	
59	Совершенствовать акробатические соединения слитно. Мост. Лазание по канату. Игра-эстафета	1	
60	Совершенствовать тех выполнения акробатических соединений и лазание по канату. Игра-эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
61	Прыжки через скакалку 3 серии по 30 сек. Акробатические соединения. Совершенствование лазания по канату. Игра	1	
62	Закрепление акробатических соединений. Совершенствование лазания по канату. Игра. <b>Учет тест на гибкость</b>	1	
63	Повторить висы стоя, лёжа, присев и подтягивание из висов. лазания по канату. Опорный прыжок	1	
64	совершенствование висы стоя, лёжа, присев и подтягивание из висов. лазания по канату. Опорный прыжок	1	
65	подъём переворот на н. перекладине, повторить висы опорный прыжок ноги врозь. Эстафета	1	
66	Совершенствовать висы, подтягивание из висов лёжа, стоя.	1	
67	Совершенствовать соскок с поворотом из упора, повторить соединения на н. перекладине. переворот в упор махом одной толчком другой	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Приобщение обучающихся описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
68	ЗОЖ. Повторить тех без спорт игры. Тех выполнения передвижений остановок поворотов. Игра по упрощённым правилам	1	
69	Тех выполнения передвиже-	1	

	ний остановок поворотов. Игра по упрощённым правилам		
70	закрепить тех выполнения передвижений остановок поворотов. Игра по упрощённым правилам	1	
71	совершенствовать тех выполнения передвижений остановок поворотов. Игра по упрощённым правилам	1	
72	Ловля передача ведение мяча. Игра по упрощённым правилам <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	
73	закрепление ловли передачи ведение мяча. Игра по упрощённым правилам	1	
74	Челночный бег. Повторить передачу со сменой мест. Ведение мяча, броски по кольцу после ведения. Игра по упрощённым правилам	1	
75	ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех в учебно-тренировочных играх . по упрощённым правилам	1	
76	ОРУ. Упр с набивным мячом. Передвижения остановки стойки. Совершенствовать тех волейбола в учебно-тренировочных играх.	1	
77	ОРУ. Совершенствовать тех в учебно-тренировочных играх. Совершенствовать передачу приема мяча.	1	
78	прыжки через скакалку за 1 мин. Совершенствовать элементы в учебной игре. Освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара	1	
79	закрепить элементы в учебной игре. Освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара	1	
80	Совершенствовать элементы в учебной игре. Освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара	1	
81	техника освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара Совершенствовать элементы . Учебная игра.	1	
82	челночный бег. Совершенствовать элементы волейбола. Учебно-тренировочные игры.	1	
83	Совершенствовать элементы волейбола. Учебно-тренировочные игры.	1	

84	Стойки перемещения остановки повороты игрока в футболе	1	
85	подтягивание. освоение элементов футбола. Игра. Эстафета.	1	
86	закрепление подтягивание. элементов футбола. Игра. Эстафета.	1	
87	Совершенствование элементов футбола Учебная игра.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, технику безопасности, правила общения со сверстниками и педагогами, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
88	Повторить тех без л.атл. Равномерный бег с 2 ускорениями. Встречные эстафеты. Игра.	1	
89	закрепить равномерный бег с 2 ускорениями. Встречные эстафеты. Игра.	1	
90	совершенствовать равномерный бег с 2 ускорениями. Встречные эстафеты. Игра.	1	
91	Равномерный бег. Встречные эстафеты. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1	
92	закрепить равномерный бег. Встречные эстафеты. <b>Учет бег 30 м.</b> Метание мяча на дальность.	1	
93	старт с опорой на 1 руку. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1	
94	закрепить старт с опорой на 1 руку. <b>Учет бег 60 м.</b> Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1	
95	Прыжковые, беговые упр. Разучить тех выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
96	закрепить прыжковые, беговые упр. тех выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
97	Спец прыжковые, беговые упр. Метание мяча с разбега. Передача эстафетной палочки	1	
98	закрепить спец прыжковые, беговые упр. Метание мяча с разбега. Передача эстафетной палочки	1	

99	совершенствовать спец прыжковые, беговые упр. <b>Учет метание мяча с разбега</b> . Передача эстафетной палочки	1	
100	Кросс М-1500м, Д-1000м. Прыжковые, беговые упр	1	
101	<b>Контрольные тесты</b> по двигательной подготовленности. Игры.	1	
102	Закаливание. Правила поведения на воде у воды. <b>Контрольные тесты</b> . Равномерный бег.	1	

### 6 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
1	Физическое развитие и здоровье детей Дыхательные упражнения в укреплении здоровья Тех без л. атл 6.0, 6.1 Равномерный бег	1	
2	Старт с опорой на 1 руку Низкий старт Бег до 2 мин Развитие выносливости	1	
3	Повторить старт с опорой на 1 руку Низкий старт Бег до 2 мин Развитие выносливости	1	
4	Повторить технику старта с опорой на 1 руку Низкий старт <b>Учет бег 30 м</b> Бег до 3 мин с 1 ускорением до 100м	1	
5	Совершенствовать низкий старт Прыжок в длину с места Учить прыжку в длину согнув ноги	1	
6	Прыжок в длину с разбега Учить метанию мяча с разбега 4-5 шаг Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
7	Закрепить прыжок в длину с разбега Учить метанию мяча с разбега 4-5 шаг Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
8	<b>Учет бег 60 м</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега Закрепить технику разбега при метании мяча Подготовка к сдаче	1	

	норм ГТО		
9	Освоение прыжка в длину с разбега <b>Учет метания мяча с разбега</b>	1	
10	Совершенствовать метание мяча на дальность. Кросс М-500 м, Д- 300 м.	1	
11	Метание мяча на дальность. Кросс М- 1500 м, Д-1000м	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
12	Т/Б по спорт играм № 6.2. Техника ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать технику быстрых передач мяча в 3-х со сменой мест.	1	
13	Закрепить технику ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать технику быстрых передач мяча в 3-х со сменой мест.	1	
14	Совершенствовать технику ловли передачи мяча технику быстрых передач	1	
15	Повторить технику ведения ловли передачи мяча технику быстрых передач	1	
16	Закрепление изученных ранее упр с б.б мячом. Эстафета с элементами б.б.	1	
17	Совершенствовать изученные ранее упр с б.б мячом. Эстафета с элементами б.б.	1	
18	Упражнения со скакалкой техника ведения мяча одной рукой Бросок по кольцу Игра	1	
19	Закрепить упражнения со скакалкой техника ведения мяча одной рукой Бросок по кольцу Игра	1	
20	Совершенствовать упражнения со скакалкой техника ведения мяча одной рукой Бросок по кольцу Игра	1	
21	Ведение мяча одной рукой Бросок по кольцу Игра <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	
22	Закрепить технику ведения мяча одной рукой Бросок мяча по кольцу Учебная иг-	1	

	ра		
23	Совершенствовать технику ведения мяча одной рукой Бросок мяча по кольцу Учебная игра	1	
24	Учебная игра в б.б. Подтягивание. Бросок набивного мяча.	1	
25	Совершенствовать игру в б.б. Подтягивание. Бросок набивного мяча.	1	
26	Подтягивание. Учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка.	1	
27	Закрепление учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка.	1	
28	Совершенствование учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка.	1	
29	Профилактика ожирения. Основы массажа. Учебная игра. Игра перестрелка.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой, соблюдение техники безопасности. Осваивать технику гимнастики самостоятельно. Описывать технику выполнения. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
30	Вредные привычки. Быстрота развитие быстроты. Тех без гимнастика № 6.3. Акробатические упражнения	1	
31	Акробатические упражнения кувырки вперёд назад <b>Учет прыжок в длину с места</b>	1	
32	Закрепить акробатические упражнения кувырки вперёд назад	1	
33	Совершенствовать акробатические упражнения кувырки вперёд назад <b>Учет подтягивание</b>	1	
34	Лазание по канату, акробатические соединения <b>Учет прыжки через скакалку</b>	1	
35	Кувырок назад Акробатические соединения Наклон вперёд сидя на полу лазания по канату	1	
36	Акробатические соединения Мост Лазание по канату Игра-эстафета	1	
37	Совершенствовать акробатические соединения Мост Лазание по канату Игра-эстафета	1	
38	Лазание по канату Игра Под-	1	

	готовка к сдаче норм ГТО <b>Учет тест на гибкость</b>		
39	Закрепить лазание по канату Игра Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
40	Совершенствовать технику выполнения акробатических соединений лазание по канату Игра Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
41	Прыжки через скакалку акробатические соединения Совершенствование лазания по канату Игра.	1	
42	Закрепить прыжки через скакалку акробатические соединения Совершенствование лазания по канату Игра.	1	
43	Повторить висы подтягивание из висов лазания по канату. Опорный прыжок	1	
44	Закрепить висы опорный прыжок Эстафета	1	
45	Совершенствовать висы подтягивание.	1	
46	Опорный прыжок Соединения из 2 элементов	1	
47	Закрепить опорный прыжок Соединения из 2 элементов	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
48	Физическое качество гибкость, ловкость. Техн без лыжи № 6.4. Повторить технику лыжных ходов.	1	
49	Повторить технику лыжных ходов за 5 кл, совершенствовать попеременный 2х шажный ход. Разучить технику одновременного 2х шажного хода. 1 км в среднем темпе.	1	
50	Попеременное скольжение без палок. техника попеременного 2х шаж. хода. Совершенствовать технику одновременных бесшажных ходов.	1	
51	Совершенствовать тех попеременных и одновременных ходов. Одновременный 2х шажный ход. 1 км на скорость.	1	
52	Совершенствование лыжных ходов. одновременно одношажного хода. 2км	1	

	средний темп.		
53	Совершенствование одновременно бесшажного хода. Повторить торможение плугом.	1	
54	Спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. торможение плугом.	1	
55	закрепить спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. торможение плугом.	1	
56	совершенствовать спуск в основной стойке. М-2км, Д-1км на время.	1	
57	Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов.	1	
58	Закрепление катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов.	1	
59	Совершенствование катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов.	1	
60	Лыжный спорт и его развитие. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом.	1	
61	Закрепить лыжный спорт и его развитие. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом.	1	
62	Торможение. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом. Повороты полуплугом при спуске.	1	
63	Техника спуска в основной стойке. <b>Учет М-2км, Д-1км.</b>	1	
64	Техника подъёма на склоны скользящим шагом. Повороты плугом. Спуски в парах.	1	
65	Закрепить технику подъёма на склоны скользящим шагом. <b>Учет поворот плугом.</b> Спуски в парах.	1	
66	Повороты на спуске техника подъёма скользящим шагом на склоне до 45 гр. Медленном темп 3 км.	1	
67	Закрепить повороты на спуске. техника подъёма скользящим шагом на склоне до 45 гр. Медленном темп 3 км.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе сов-



			местного освоения техникой действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
68	ЗОЖ. Повторить тех без спорт игры № 6.2. Техника выполнения упр б.б. Игра.	1	
69	Передача со сменой мест. Броски по кольцу. Игра.	1	
70	Закрепить передачу со сменой мест. Броски по кольцу. Игра.	1	
71	Челночный бег. Повторить передачу со сменой мест. Ведение мяча, броски по кольцу после ведения. Игра ЗнаЗ.	1	
72	Закрепить челночный бег. Повторить передачу со сменой мест. Ведение мяча, броски по кольцу после ведения. Игра ЗнаЗ.	1	
73	ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику б.б в учебно-тренировочных играх ЗнаЗ, 5на5.	1	
74	Закрепить ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику б.б в учебно-тренировочных играх ЗнаЗ, 5на5.	1	
75	ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Совершенствовать технику б.б в учебно-тренировочных играх.	1	
76	Закрепить ОРУ. Упражнения с набивным мячом. Совершенствовать технику б.б в учебно-тренировочных играх.	1	
77	ОРУ. Совершенствовать технику б.б в учебно-тренировочных играх ЗнаЗ, 5на5.	1	
78	Закрепить ОРУ. Совершенствовать технику б.б в учебно-тренировочных играх ЗнаЗ, 5на5.	1	
79	Прыжки через скакалку за 1 мин. Совершенствовать элементы б.б в учебной игре.	1	
80	Закрепить прыжки через скакалку за 1 мин. Совершенствовать элементы б.б в учебной игре.	1	
81	Броски ловля мяча. Совершенствовать элементы б.б. Игра. <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	

82	Челночный бег. Совершенствовать элементы б.б. Учебно-тренировочные игры.	1	
83	Броски мяча по кольцу после ведения. Совершенствование пройденных элементов.	1	
84	Закрепить броски мяча по кольцу после ведения. Совершенствование пройденных элементов.	1	
85	Подтягивание. Совершенствование элементов б.б. Игра. Эстафета.	1	
86	Совершенствование элементов б.б. Учебная игра.	1	
87	Закрепление элементов б.б. Учебная игра.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, технику безопасности, правила общения со сверстниками и педагогами, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
88	Повторить тех без л.атл № 6.1.Равномерный бег с 2 ускорениями. Встречные эстафеты. Игра.	1	
89	Равномерный бег. Встречные эстафеты. <b>Учет бег 30 м.</b> Метание мяча на дальность.	1	
90	Старт с опорой на 1 руку. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1	
91	Закрепить старт с опорой на 1 руку. <b>Учет бег 60 м.</b> Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1	
92	Совершенствовать старт с опорой на 1 руку. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1	
93	Прыжковые, беговые упражнения. Разучить технику выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
94	Закрепить прыжковые, беговые упражнения. Разучить технику выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
95	Совершенствовать прыжковые, беговые упражнения. Разучить технику выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	

96	Специально прыжковые, беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Передача эстафетной палочки.	1	
97	Закрепить специально прыжковые, беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Передача эстафетной палочки.	1	
98	Совершенствовать специально прыжковые, беговые упражнения. <b>Учет метание мяча с разбега.</b> Передача эстафетной палочки.	1	
99	Кросс М-1500м, Д-1000м. Прыжковые, беговые упр	1	
100	<b>Контрольные тесты</b> по двигательной подготовленности. Игры.	1	
101	Закаливание. Правила поведения на воде у воды. Подвижные игры	1	
102	Закрепить принципы и свойства закаливания. Правила поведения на воде у воды. Подвижные игры	1	

#### 7 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
1	ЗОЖ Средства методы сохранения здоровья Равномерный бег. Т/Б л.атл № 6,0; 6,1	1	
2	Техника низкого старта 2мин бег Бег 30 м ОРУ в движении Линейная эстафета	1	
3	Закрепление техники низкого старта 2мин бег <b>Учет бег 30 м ОРУ</b> в движении Линейная эстафета	1	
4	Совершенствование техники низкого старта Бег 3 мин Прыжковые упражнения Учить разбегу в прыжке в длину	1	
5	освоение низкого старта Бег 4 мин Совершенствование разбега в прыжке в длину	1	
6	<b>Учет бег 60 м</b> Закрепление	1	

	техники метания мяча Со- вершенствовать технику прыжка в длину с разбега		
7	Преодоление полосы пре- пятствий Повторить технику метания мяча с разбега освоение прыжка в длину с разбега	1	
8	Закрепить преодоление по- лосы препятствий Повторить технику метания мяча с раз- бега освоение прыжка в длину с разбега	1	
9	метание мяча 4-5 шагов Со- вершенствование качества ловкость выносливость при преодолении полосы пре- пятствий	1	
10	Полоса препятствий. Кросс М- 1,5км, Д-1 км.	1	
11	Полоса препятствий. <b>Учет кросс М-500 м, Д-300м.</b> Иг- ры.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники без- опасности. Моделировать технику игро- вых действий и приемов, взаимодейство- вать со сверстниками в процессе сов- местного освоения техникой дей- ствий. Описывать технику игровых при- емов. Приобщение обучающихся осу- ществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать тех- нику игровых действий и приемов само- стоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками.
12	Т/Б Несп 6,2 спортивные иг- ры. Повторить передачи мя- ча. броск мяча по кольцу после ведения.		
13	Техника передачи мяча. броск мяча по кольцу после ведения.		
14	Техника поворотов ведения мяча с изменением направ- ления. Передача 1 рукой		
15	Совершенствовать тех по- воротов ведения мяча с из- менением направления. Пе- редача 1 рукой		
16	Техника передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.		
17	Закрепление тех передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.		
18	Совершенствование тех пе- редачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра пере- стрелка.		

19	Упражнения с набивным мячом. Повторить технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.		
20	Закрепить упражнения с набивным мячом. Повторить технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.		
21	Совершенствовать упражнения с набивным мячом. Повторить технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.		
22	Учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча. <b>Учет челночный бег 3 по 10м</b>		
23	Закрепить учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча.		
24	Совершенствовать учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча.		
25	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Поднимание туловища за 30 сек.		
26	Закрепить ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Поднимание туловища за 30 сек.		
27	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча.		
28	Рациональное питание. Утомление средства восстановления. Учебные игры.		
29	Закрепить рациональное питание. Утомление средства восстановления. Учебные игры.		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой, соблюдение техники безопасности. Осваивать технику гимнастики самостоятельно. Описывать технику выполнения. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Приобщение обучающихся к групповой работе, которая учит командной работе и взаимодействию
30	От чего зависит гибкость Т/Б № 6,3 гимнастика Повторить акробатические упр.	1	
31	Закрепить от чего зависит гибкость. Повторить акробатические упр.	1	
32	ОРУ. М-кувырок вперед в стойку на лопатках Лазание по канату. Д-мост из положения стоя	1	
33	Закрепить ОРУ. Строевые	1	

	упражнения. лазание по канату. <b>Учет прыжок в длину с места</b>		
34	ОРУ. Строевые упражнения. Закрепить лазание по канату.	1	
35	ОРУ Строевые упражнения наклон вперед сидя на полу Лазание по канату Акробатический упражнения соединения	1	
36	ОРУ акробатические соединения Д-мост. М-стойка на лопатках кувырок вперед. Лазание по канату.	1	
37	Закрепить ОРУ акробатические соединения Д-мост. М-стойка на лопатках кувырок вперед. Лазание по канату.	1	
38	М - стойка на голове согнувшись. Лазание по канату. Д - Кувырок назад в полушпогат.	1	
39	Строевые упражнения акробатические упражнения соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Подтягивание	1	
40	Закрепить строевые упражнения акробатические упражнения соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Подтягивание	1	
41	ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла М- в длину Д-ширину ноги врозь. <b>Учет бросок набивного мяча</b>	1	
42	ОРУ Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	
43	ОРУ Опорный прыжок, мост <b>учет подтягивание</b>	1	
44	Закрепить ОРУ Опорный прыжок, мост	1	
45	ОРУ. Акробатические соединения. Опорный прыжок, мост <b>Учет прыжки через скакалку</b>	1	
46	Закрепить ОРУ. Акробатические соединения. Опорный прыжок, мост	1	
47	Упражнения с набивным мячом игра с преодолением препятствий.	1	
	<b>Единоборства</b>	<b>6</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий, соблюдение техники безопасности Описывать технику приемов. Осваивать технику действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками, использовать действия для развития физических качеств. Моде-

			ликовать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
48	Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	1	
49	Закрепить виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	1	
50	Совершенствовать виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	1	
51	Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов. <b>Учет тест на гибкость</b>	1	
52	Закрепить стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов.	1	
53	Совершенствовать стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>17</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
54	Т/Б № 6,4 Техника одновременных ходов, попеременных ходов. Повторить технику спусков подъемов.	1	
55	Закрепить технику одновременных ходов, попеременных ходов. Повторить технику спусков подъемов.	1	
56	Техника попеременных одновременных ходов подъемов спусков на склонах. 2 км средний темп.	1	
57	Закрепить тех попеременных одновременных ходов подъемов спусков на склонах. 2 км средний темп.	1	
58	Тех одновременного 2х ш. х. Торможение плугом и упором. Совершенствование тех попеременных одновременных ходов	1	
59	Закрепить тех одновременного 2х ш. х. Торможение плугом и упором. Совершенствование тех попере-	1	

	менных одновременных ходов		
60	Техника спусков, подъёмов с поворотом вправо лево. Поворот махом. Тех катания с горок попеременный ход	1	
61	Закрепить тех спусков, подъёмов с поворотом вправо лево. Поворот махом. Тех катания с горок попеременный ход	1	
62	Спуски с поворотами. Торможение плугом. Попеременный 2х шаж, одновременный. Дистанция 2 км.	1	
63	Закрепить спуски с поворотами. Торможение плугом. Попеременный 2х шаж, одновременный. <b>Учет дистанция 2 км.</b>	1	
64	Совершенствовать тех подъёмов спусков с поворотом вправо влево.	1	
65	Совершенствовать спуски, подъёмы . С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	1	
66	2 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом. <b>Учет торможение плугом упором</b>	1	
67	Закрепить 2 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом. Торможение плугом упором	1	
68	Катание с гор. 2 км использовать изученный материал.	1	
69	Закрепить катание с гор. 2 км использовать изученный материал.	1	
70	Поворот махом тех катания с горок 3км средний темп.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
71	Тех передач со сменой мест в гандболе т/б № 6.2. Бросок по воротам после ведения. Поднимание туловища	1	



	за 30 сек		
72	Закрепить бросок по воротам после ведения. Поднимание туловища за 30 сек	1	
73	Совершенствовать бросок по воротам после ведения. Поднимание туловища за 30 сек	1	
74	Броски по воротам после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам. Скакалка за 1 мин прыжки.	1	
75	Закрепить броски по воротам после ведения. Учебная игра по упрощенным правилам. Скакалка за 1 мин прыжки.	1	
76	Стойка игрока передвижения игрока. Челночный бег. Учебная игра по упрощенным правилам волейбол.	1	
77	Строевые упр. Подтягивание. Техника приема и передач мяча. Равномерный бег до 4 мин. Игра по упрощенным правилам волейбол.	1	
78	Закрепить строевые упр. Подтягивание. Техника приема и передач мяча. Равномерный бег до 4 мин. Игра по упрощенным правилам волейбол.	1	
79	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи, прямой нападающий удар. Игра волейбол по упрощенным правилам	1	
80	Закрепить технику нижней прямой подачи, прямой нападающий удар. Игра волейбол по упрощенным правилам	1	
81	Совершенствовать технику нижней прямой подачи, прямой нападающий удар. Игра волейбол по упрощенным правилам	1	
82	Стойки передвижения остановки . Игра футбол <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	
83	Закрепить стойки передвижения остановки . Игра футбол	1	
84	Совершенствовать стойки передвижения остановки . Игра футбол	1	
85	Изученные элементы в учебной игре техника ведения ударов по мячу остановки мяча.	1	
86	Закрепление изученных элементов в учебной игре техника ведения ударов по	1	

	мячу остановка мяча.		
87	Совершенствовать изученные элементы в учебной игре техника ведения ударов по мячу остановка мяча.	1	
88	Техника ведения ударов по мячу остановка мяча.	1	
89	Закрепить технику ведения ударов по мячу остановка мяча.	1	
90	Совершенствовать изученные элементы в учебной игре	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, технику безопасности, правила общения со сверстниками и педагогами, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
91	Развитие л.атл. Повторить Т/Б 6,1 л.атл. Равномерный бег.	1	
91	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.	1	
93	Закрепить равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.	1	
94	Совершенствовать равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.	1	
95	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра. метание мяча	1	
96	<b>Учет бег 30 м.</b> Прыжка в длину с разбега. Игра. Метание мяча. Равномерный бег.	1	
97	Закрепить равномерный бег. Бег 30 м. Прыжка в длину с разбега. Игра. Метание мяча.	1	
98	<b>Учет бег 60 м.</b> Метание мяча с разбега. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега	1	
99	Закрепить бег 60 м. <b>Учет метание мяча с разбега.</b> Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега	1	
100	Кросс М-500 м, Д- 300м. Совершенствование метания мяча. Игра.	1	
101	<b>Учет кросс М-500 м, Д- 300м.</b> Совершенствование метания мяча. Игра.	1	
102	6 мин бег медл темп. Метание мяча на дальность.тех	1	

	без на водоёмах правила закаливания		
--	-------------------------------------	--	--

### 8 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
1	ЗОЖ Средства методы сохранения здоровья Равномерный бег. Т/Б л.атл № 6,0; 6,1	1	
2	Закрепление техники низкого старта 2мин бег Бег 30 м ОРУ в движении Линейная эстафета	1	
3	Совершенствование техники низкого старта 2мин бег <b>Учет бег 30 м</b> ОРУ в движении Линейная эстафета	1	
4	Совершенствование техники низкого старта Бег 3 мин Прыжковые упражнения Учить разбегу в прыжке в длину	1	
5	освоение низкого старта Бег 4 мин Совершенствование разбега в прыжке в длину	1	
6	<b>Учет бег 60 м</b> Закрепление техники метания мяча Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1	
7	Преодоление полосы препятствий Повторить технику метания мяча с разбега освоение прыжка в длину с разбега	1	
8	Закрепление преодоление полосы препятствий, технику метания мяча с разбега освоение прыжка в длину с разбега	1	
9	метание мяча 4-5 шагов Совершенствование качества ловкость выносливость при преодолении полосы препятствий	1	
10	Полоса препятствий. Кросс М- 1,5км, Д-1 км.	1	
11	Полоса препятствий. <b>Учет кросс М-500 м, Д-300м.</b> Иг-	1	

	ры.		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
12	Т/Б Несп 6,2 спортивные игры. Повторить передачи мяча. броск мяча по кольцу после ведения.	1	
13	Закрепить передачи мяча. броск мяча по кольцу после ведения.	1	
14	Закрепить тех поворотов ведения мяча с изменением направления. Передача 1 рукой	1	
15	Совершенствовать тех поворотов ведения мяча с изменением направления. Передача 1 рукой	1	
16	Техника передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.	1	
17	Закрепление тех передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.	1	
18	Совершенствование тех передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.	1	
19	Упражнения с набивным мячом. Повторить технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5. <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	
20	Закрепить упражнения с набивным мячом, технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.	1	
21	Совершенствование упражнения с набивным мячом, технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.	1	
22	Учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча.	1	
23	Закрепить учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча.	1	
24	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Поднимание туловища за 30 сек.	1	

25	Закрепить ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Поднимание туловища за 30 сек.	1	
26	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча. Учет челно	1	
27	Закрепить ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча.	1	
28	Рациональное питание. Утомление средства восстановления. Учебные игры.	1	
29	Закрепить рациональное питание. Утомление средства восстановления. Учебные игры.	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой, соблюдение техники безопасности. Осваивать технику гимнастики самостоятельно. Описывать технику выполнения. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Приобщение обучающихся к групповой работе, которая учит командной работе и взаимодействию
30	От чего зависит гибкость Т/Б № 6,3 гимнастика Повторить акробатические упр.	1	
31	ОРУ. М-кувырок вперед в стойку на лопатках Лазание по канату. Д-мост из положения стоя	1	
32	Закрепить ОРУ. М-кувырок вперед в стойку на лопатках Лазание по канату. Д-мост из положения стоя	1	
33	ОРУ. Строевые упражнения. Закрепить лазание по канату. <b>Учет подтягивание</b>	1	
34	ОРУ. Строевые упражнения наклон вперед сидя на полу Лазание по канату Акробаическет упражнения соединения	1	
35	Закрепить ОРУ. Строевые упражнения наклон вперед сидя на полу Лазание по канату Акробаическет упражнения соединения	1	
36	ОРУ акробатические соединения Д-мост. М-стойка на лопатках кувырок вперед. Лазание по канату.	1	
37	М - стойка на голове согнувшись. Лазание по канату. Д - Кувырок назад в полушпогат. <b>Учет метание набивного мяча</b>	1	
38	Закрепить М - стойка на голове согнувшись. Лазание	1	

	по канату. Д - Кувырок назад в полушпогат.		
39	Строевые упражнения акробатические упражнения соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Подтягивание	1	
40	ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла М- в дину Д-ширину ноги врозь.	1	
41	Закрепить ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла М- в дину Д-ширину ноги врозь.	1	
42	ОРУ Строевые упражнения. Опорный прыжок	1	
43	ОРУ Опорный прыжок, мост <b>Учет тест на гибкость</b>	1	
44	Закрепить ОРУ Опорный прыжок, мост	1	
45	Совершенствовать ОРУ Опорный прыжок, мост <b>Учет прыжки через скакалку</b>	1	
46	ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок, мост	1	
47	Упражнения с набивным мячом игра с преодолением препятствий.	1	
	<b>Единоборство</b>	<b>6</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий, соблюдение техники безопасности Описывать технику приемов. Осваивать технику действий и приемов самостоятельно. Приобщение обучающихся к групповой работе, которая учит командной работе и взаимодействию. Организовывать совместные занятия со сверстниками, использовать действия для развития физических качеств. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
48	Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	1	
49	Закрепить виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	1	
50	Совершенствовать виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	1	
51	Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов. <b>Учет прыжок в длину с места</b>	1	

52	Закрепить стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов.	1	
53	Совершенствовать стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
54	Т/Б № 6,4 Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременных ходов. Повторить технику спусков подъёмов.	1	
55	Совершенствовать тех попеременных одновременных ходов подъёмов спусков на склонах. 2 км средний темп.	1	
56	Тех одновременного 2х ш. х. Торможение плугом и упором. Совершенствование тех попеременных одновременных ходов	1	
57	Закрепить тех одновременного 2х ш. х. Торможение плугом и упором. Совершенствование тех попеременных одновременных ходов	1	
58	Техника спусков, подъёмов с поворотом вправо лево. Поворот махом. Тех катания с горок попеременный ход	1	
59	Закрепить технику спусков, подъёмов с поворотом вправо лево. Поворот махом. Тех катания с горок попеременный ход	1	
60	Спуски с поворотами. Торможение плугом. Попеременный 2х шаж, одновременный. Дистанция 2 км.	1	
61	Закрепить спуски с поворотами. Торможение плугом. Попеременный 2х шаж, одновременный. Дистанция 2 км.	1	
62	Познакомить с приёмами самоконтроля. Спуски с поворотами Торможение плугом Попеременный 2х шаж одноврем	1	
63	Закрепить приёмы самоконтроля. Спуски с поворотами Торможение плугом Попеременный 2х шаж од-	1	

	ноярем		
64	Закрепить тех подъёмов спусков с поворотом вправо влево.	1	
65	Совершенствовать тех подъёмов спусков с поворотом вправо влево.	1	
66	Закрепить спуски, подъёмы . С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	1	
67	Совершенствовать спуски, подъёмы . С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	1	
68	2 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом. Торможение плугом упором	1	
69	Закрепить 2 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом. <b>Учет торможение плугом упором</b>	1	
70	Катание с гор. 2 км использовать изученный материал.	1	
71	Закрепить катание с гор. <b>Учет 2 км использовать изученный материал.</b>	1	
72	Поворот махом. Катание с горок	1	
73	Закрепить поворот махом. Катание с горок	1	
74	3км в среднем темпе. Поворот махом тех катания с горок.	1	
75	Закрепить 3км в среднем темпе. Поворот махом тех катания с горок.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
76	Техника передач со сменой мест. Бросок по кольцу после ведения. Поднимание туловища за 30 сек	1	
77	Закрепить технику передач со сменой мест. Бросок по кольцу после ведения. Под-	1	



	нимание туловища за 30 сек		
78	Совершенствовать технику передач со сменой мест. Бросок по кольцу после ведения. Поднимание туловища за 30 сек	1	
79	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра. Скакалка за 1 мин прыжки.	1	
80	Закрепить броски по кольцу после ведения. Учебная игра. Скакалка за 1 мин прыжки.	1	
81	Челночный бег. Учебная игра. Броски по кольцу.	1	
82	Стр упр. Подтягивание. Повороты на месте вперёд назад. Равномерный бег до 4 мин. Игра.	1	
83	Закрепление строевых упр. Подтягивание. Повороты на месте вперёд назад. Равномерный бег до 4 мин. Игра.	1	
84	Повороты на месте б.б. Передача 1 рукой от плеча. Броски по кольцу. Игра б.б.	1	
85	Закрепить повороты на месте б.б. Передача 1 рукой от плеча. Броски по кольцу. Игра б.б.	1	
86	Совершенствовать повороты на месте б.б. Передача 1 рукой от плеча. Броски по кольцу. Игра б.б.	1	
87	Броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	1	
88	Закрепить броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.		
89	Совершенствовать броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	1	
90	Применять изученные элементы в учебной игре б.б. <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	
91	Закрепить изученные элементы в учебной игре б.б.	1	
92	Совершенствовать изученные элементы в учебной игре б.б.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, технику безопасности, правила общения со сверстниками и педагогами, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения бе-

			говых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
93	Развитие л.атл. Повторить Т/Б 6,1 л.атл. Равномерный бег.	1	
94	Прыжок в длину с разбега. Игра. Равномерный бег до 3 мин.	1	
95	Закрепить прыжок в длину с разбега. Игра. Равномерный бег до 3 мин.	1	
96	Метание мяча. Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.	1	
97	Равномерный бег. Бег 30 м. Прыжка в длину с разбега. Игра. Метание мяча.	1	
98	Закрепить равномерный бег. <b>Учет бег 30 м.</b> Прыжка в длину с разбега. Игра. Метание мяча.	1	
99	<b>Учет бег 60 м.</b> Метание мяча с разбега. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега	1	
100	<b>Учет кросс М-500 м, Д- 300м.</b> Совершенствование метания мяча. Игра.	1	
101	6 мин бег медл темп. <b>Учет метание мяча на дальность.</b> тех без на водоёмах правила закаливания	1	
102	Закрепить 6 мин бег медл темп. Метание мяча на дальность.тех без на водоёмах правила закаливания	1	

### 9 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
1	Что понимается под физическим упражнением основные способы их дозировки. Равномерный	1	

	бег. Т/Б л.атл № 6.0;6.1		
2	тех низкого старта, стартового разгона. Эстафетный бег с передачей палочкм сверху. Бег 30 м. Бег до 4 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
3	закрепить тех низкого старта, стартового разгона. Эстафетный бег с передачей палочкм сверху. Бег 30 м. Бег до 4 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
4	Совершенствовать тех низкого старта, стартового разгона. Эстафетный бег с передачей палочкм сверху. Учет бег 30 м. Бег до 4 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
5	Низкий старт с преследованием 3-4 р до 20 м. Закрепить тех эстафетного бега. Повторить тех прыжка в длину с разбега 15-20 м. Прыжок в длину с места.	1	
6	Учет бег 60 м. Бег 5 мин с 2 ускорениями до 80 м. Тех передачи эстафеты изученным способом. Метание мяча 150 гр. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Повторить тех метания мяча с разбега. Передачи эстафетной палочки. Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега	1	
8	Метание мяча на дальность. Бег до 6 мин с ускорением в медленном темпе.	1	
9	Прыжок в длину с разбега. Кросс М- 2000 Д-1500 м. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	1	
10	Закрепить прыжок в длину с разбега. Кросс М- 2000 Д-1500 м. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	1	
11	ОРУ. Учет кросс М-500 м, Д-300м. Игры.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
12	Тех без спорт игры № 6.2.	1	

	Совершенствовать тех передач в движении к кольцу в паре. Тех ведения правой левой рукой. Эстафета б.б		
13	Закрепить тех передач в движении к кольцу в паре. Тех ведения правой левой рукой. Эстафета б.б	1	
14	Учить броску по кольцу в прыжке. Повторить пройденные упр по б.б.	1	
15	Закрепить бросок по кольцу в прыжке. Повторить пройденные упр по б.б.	1	
16	Совершенствовать бросок по кольцу в прыжке. Действия 2х нападающих против 1го защитника.	1	
17	Бросок по кольцу ведение правой, левой рукой. Учебные игры с заданием учителя.	1	
18	Действия 2х нападающих против 1го защитника. Совершенствовать бросок по кольцу в прыжке.	1	
19	Закрепить действия 2х нападающих против 1го защитника. Бросок по кольцу в прыжке.	1	
20	Совершенствовать действие 2х нападающих против 1го защитника. Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра	1	
21	Учебная игра. Бросок по кольцу в прыжке. ОРУ. <b>Учет прыжок в длину с места</b>	1	
22	Учебные игры с заданиями в защите и нападении. Бросок по кольцу ведение правой, левой рукой.	1	
23	Закрепить учебные игры с заданиями в защите и нападении. Бросок по кольцу ведение правой, левой рукой.	1	
24	Подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Ведение правой левой рукой. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
25	Закрепить подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Ведение правой левой рукой. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	
26	Поднимание туловища. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча. <b>Учет челночный бег 3 по 10 м</b>	1	
27	Закрепить поднимание туловища. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча.	1	
28	Влияние физ упр на здоровье человека. Возникновение Олимпийских игр. Учебные	1	

	игры		
29	Закрепить влияние физ упр на здоровье человека. Возникновение Олимпийских игр. Учебные игры	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой, соблюдение техники безопасности. Осваивать технику гимнастики самостоятельно. Приобщение обучающихся к групповой работе, которая учит командной работе и взаимодействию. Описывать технику выполнения. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
30	В чём заключается оздоровительная направленность закаливания. Тех без гимнастика. Повторить акробат. упр.	1	
31	Д- равновесие на 1 ноге выпад вперёд кувырок вперёд в группировке сед углом М- лазание на руках канат из упора присев стойка на голове. Рассказать о страховке.	1	
32	Закрепить Д- равновесие на 1 ноге выпад вперёд кувырок вперёд в группировке сед углом М- лазание на руках канат из упора присев стойка на голове. Рассказать о страховке.	1	
33	Ознакомить с определением ч.с.с после нагрузки. М- длинный кувырок с 3-4 шагов стойка на голове. Д- Соскок с колена махом назад мост из положения стоя встать самостоятельно.	1	
34	Закрепление определение ч.с.с после нагрузки. М- длинный кувырок с 3-4 шагов стойка на голове. Д- Соскок с колена махом назад мост из положения стоя встать самостоятельно.	1	
35	К.у наклон вперёд сидя на полу. Совершенствовать акробатические упр и соединения. М - лазание по канату на руках. Д- сед углом. <b>Учет метание набвного мяча</b>	1	
36	Закрепление К.у наклон вперёд сидя на полу. Совершенствовать акробатические упр и соединения. М - лазание по канату на руках. Д- сед углом.	1	
37	Совершенствование К.у	1	

	наклон вперед сидя на полу. Совершенствовать акробатические упр и соединения. М - лазание по канату на руках. Д- сед углом.		
38	М - лазание по канату на руках. Д- сед углом. К.у наклон вперед сидя на полу. Совершенствовать акробатические упр и соединения. <b>Учет прыжки через скакалку</b>	1	
39	Акробатические соединения из 3-4 элементов совершенствовать. Д- кувырок вперед с выпада вперед М-лазание по канату в 2 приёма на скорость стойка на голове руках силой из упора присев.	1	
40	Закрепить акробатические соединения из 3-4 элементов совершенствовать. Д- кувырок вперед с выпада вперед М-лазание по канату в 2 приёма на скорость стойка на голове руках силой из упора присев.	1	
41	М - длинный кувырок 3-4 шага разбег, лазание по канату в 2 приёма. Д - мост из положения стоя встать. Слитное исполнение акробатических элементов совершенствовать.	1	
42	Учёт акробатические соединения. М- лазание по канату. Д- поднимание туловища. К.у-отжимание дев, подтягивание мал. <b>Учет подтягивание</b>	1	
43	Д- поднимание туловища, вис согнувшись на н. жерди. М-лазание по канату, переворот силой на н. перекладине. Игра-эстафета.	1	
44	М- размахивания на в. перекладине соскок назад, переворот в упор из вися. Д-вис согнувшись вис прогнувшись с помощью. <b>Учет упражнение на пресс</b>	1	
45	Совершенствовать М-соскок в. перекладине назад из размахивания. Д-упр на н.ж. брусьев разучить вис на подколенках соскок в упор присев. Упр с набивным мячом. К.у- мост	1	
46	М-переворот в упор на н. перекладине. Д-вис согнувшись на н. ж брусьев. Опорный прыжок М- согнув ноги козёл Д- боком конь 110 см	1	
47	М- соскок назад из размахивания на верхней перекладине Д- вис прогнувшись на н.	1	

	ж брусьев.Опорный прыжок закрепить, М-козёл согнув ноги Д-конь боком с поворотом на 90 гр. Повторить упр на перекладине брусьях		
	<b>Единоборство</b>	<b>9</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий, соблюдение техники безопасности Описывать технику приемов. Осваивать технику действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками, использовать действия для развития физических качеств. Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
48	Виды единоборств. Упр в парах. Развитие координационных способностей. Захваты рук туловища освобождение от захватов. Игры	1	
49	Закрепить виды единоборств. Упр в парах. Развитие координационных способностей. Захваты рук туловища освобождение от захватов. Игры	1	
50	Борьба за предмет выгодное положение. Приёмы борьбы самостраховки <b>Учет тест на гибкость</b>	1	
51	Закрепить борьбу за предмет выгодное положение. Приёмы борьбы самостраховки	1	
52	Единоборства в парах. Самостоятельные занятия страховка организационные способности.Развитие силовых способностей, силовой выносливости.Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки. Упр в парах овладение приёмами страховки. Подвижные игры. Развитие координации	1	
53	Закрепить единоборства в парах. Самостоятельные занятия страховка организационные способности.Развитие силовых способностей, силовой выносливости.Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки. Упр в парах овладение приёмами страховки. Подвижные игры. Развитие координации	1	
54	Совершенствовать единоборства в парах. Самостоятельные занятия страховка	1	

	организационные способности. Развитие силовых способностей, силовой выносливости. Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки. Упр в парах овладение приёмами страховки. Подвижные игры. Развитие координации		
55	Развитие силовых способностей, силовой Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки. Упр в парах овладение приёмами страховки. Подвижные игры. Развитие координации	1	
56	Закрепить развитие силовых способностей, силовой Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки. Упр в парах овладение приёмами страховки. Подвижные игры. Развитие координации	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>19</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий лыжами, соблюдение техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техниче-ский действий
57	Тех без лыжи. Повторить технику одновременных ходов, попеременных 2х шажных. Координация рук при переходе с одного хода на другой. 2 км средний темп	1	
58	Одновременный 2х ш ход переход с хода на ход 2км с 2 ускорениями до 200м.	1	
59	Закрепить одновременный 2х ш ход переход с хода на ход 2км с 2 ускорениями до 200м.	1	
60	Попеременный 2 х ш ход. Повторить одновременный одношажный. Ознакомить с попеременным 4 х ш ходом. Дистанция 2 км	1	
61	Закрепить попеременный 2 х ш ход. Повторить одновременный одношажный. Ознакомить с попеременным 4 х ш ходом. Дистанция 2 км	1	
62	Попеременный 4 х ш ход.	1	



	Учёт умения перехода с хода на ход. Преодоление контр уклонов. 1 км на время.		
63	Закрепить попеременный 4 х ш ход. Учёт умения перехода с хода на ход. Преодоление контр уклонов. <b>Учет 1 км на время.</b>	1	
64	Дистанция 2 км с применением изученных ходов. ЗОЖ Режим дня.	1	
65	Закрепить дистанция 2 км с применением изученных ходов. ЗОЖ Режим дня.	1	
66	Совершенствование дистанция 2 км с применением изученных ходов. ЗОЖ Режим дня.	1	
67	Первая мед помощь при травмах. 5 км меленом темпе совершенствовать тех лыжных ходов.	1	
68	Совершенствовать тех лыжных ходов. Повторить спуски подъёмы торможение	1	
69	Совершенствовать спуски, подъёмы. С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	1	
70	4 км с переменной скоростью. <b>Учет спуски подъёмы изученным способом.</b>	1	
71	3 км учёт используя изученные л.ходы. Спуски подъёмы на пересечённой местности.	1	
72	Катание с гор. Игры на снегу. Использовать изученный материал при прохождении дистанции.	1	
73	Закрепить катание с гор. Игры на снегу. Использовать изученный материал при прохождении дистанции.	1	
74	Совершенствовать катание с гор. Игры на снегу. Использовать изученный материал при прохождении дистанции.	1	
75	Игры на снегу. Использовать изученный материал при прохождении дистанции.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>	Побуждение обучающихся применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, соблюдение техники безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Описывать технику игровых приемов. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. Осваивать технику игровых действий и

			приемов самостоятельно.
76	Тех передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Совершенствовать броски по кольцу. Тактика защиты	1	
77	Закрепить тех передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Совершенствовать броски по кольцу. Тактика защиты	1	
78	Бросок по кольцу после ведения. Учебная игра 4на4, 5на5.	1	
79	Закрепить бросок по кольцу после ведения. Учебная игра 4на4, 5на5.	1	
80	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Учебная игра 4на4, 5на5.	1	
81	Совершенствовать тех тактику действий игроков. Учебная игра. <b>Учет челночный бег 3 по 10м</b>	1	
82	Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех тактику действий игроков. Учебная игра.	1	
83	Закрепить поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех тактику действий игроков. Учебная игра.	1	
84	Челночный бег. Штрафной бросок. Совершенствовать тех тактику действий игроков. Игра.	1	
85	Закрепить челночный бег. Штрафной бросок. Совершенствовать тех тактику действий игроков. Игра.	1	
86	Различные передачи броски по кольцу после ведения. К.у-броски и ловля мяча. Игра б.б.	1	
87	Закрепить различные передачи броски по кольцу после ведения. К.у- броски и ловля мяча. Игра б.б.	1	
88	Броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	1	
89	Закрепить броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	1	
90	Повороты на право лево в движении. Броски по кольцу в прыжке на месте. Ловля передача мяча.	1	
91	Закрепить повороты на право лево в движении. Броски по кольцу в прыжке на месте. Ловля передача мяча.	1	

92	Совершенствование повороты на право лево в движении. Броски по кольцу в прыжке на месте. Ловля передача мяча.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, технику безопасности, правила общения со сверстниками и педагогами, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
93	Самоконтроль ( ч.с.с, дыхание ). Повторить тех. без л.атл. Равномерный бег	1	
94	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Эстафета.	1	
95	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Кросс М-500 м, Д-300м. Игра.	1	
96	Равномерный бег. <b>Учет бег 30 м.</b> Прыжки в длину.	1	
97	Низкий старт с преследованием. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Равномерный бег.	1	
98	Закрепить низкий старт с преследованием. <b>Учет бег 60 м.</b> Метание мяча с разбега. Равномерный бег.	1	
99	Спец беговые прыжковые упр. <b>Учет метание мяча.</b> Игра.	1	
100	Кросс М-500 м, Д- 300м. Совершенствование метания мяча. Игра	1	
101	<b>Учет кросс М-500 м, Д- 300м.</b> Совершенствование метания мяча. Игра	1	
102	Спец беговые прыжковые упр тех без на водоёмах правила закаливания	1	