

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени Героя Социалистического труда Б.П. Бешева
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена

на заседании методического
объединения учителей
от «30» августа 2021г

«Проверена»

Заместитель директора
по УВР _____
Шляпкина Е.В.
«31» августа 2021г

«Утверждена»

Директор _____
Шальнова Е.В.
Приказ № 348/1-ОД
От «01» сентября 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
5-9 классы**

Рабочая программа ГБОУ СОШ №8 г.о. Октябрьск по физической культуре на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №8 г.о. Октябрьск, рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск (модуля «Школьный урок», на основе УМК по физической культуре В.И. Ляха.

В учебном плане ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 5 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 6 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 7 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 8 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 9 классе – 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне основного общего образования – 510 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. 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. 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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

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

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование 5класс

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Легкая атлетика – 18 часов			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование
2	Медленный бег. ОРУ. Высокий старт от 10 до 15м. Развитие скоростно.- силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подвижные игры.	1	
3	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки, многоскоки). Подвижные игры.	1	
4	Медленный бег. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 40м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
5	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с высокого старта на результат. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
6	Медленный бег. ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Подвижные игры.	1	
7	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	

	на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.		занимательных элементов, историй из жизни современников.
8	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
9	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей (подтягивание из виса на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине). Эстафеты	1	
10	Бег в равномерном темпе до 12 минут. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижные игры с элементом метания.	1	
11	Медленный бег. ОРУ Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м. Подвижные игры с элементами метания.	1	
12	Бег в равномерном темпе до 12 минут. ОРУ. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метания.	1	
13	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на результат. Подвижные игры.	1	
14	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Упражнения. Упражнения на развитие выносливости со скакалкой. Челночный бег 3X10. Подвижные игры.	1	
15	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3X10 на результат. Подвижные игры.	1	
16	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Игры с элементами легкой атлетики.	1	
17	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки. Эстафета с этапами по 60м. Подвижные игры.	1	
18	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	1	
Спортивные игры (футбол) – 6 часов			
19	Инструктаж по ТБ по футболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Ведение в движения и скорости. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,
20	Правила игры. Расстановка игроков на поле. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Остановки. Подвижные игры для освоения	1	соответствующие укладу школы, установление и поддержка

	передвижения и остановок.		доброжелательной атмосферы;
21	Передачи мяча в парах. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий
22	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1	обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.)
23	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1	организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
24	Отработка техники ударов носком. Удары на точность в щит. Передачи мяча в треугольнике. Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1	
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов			
25	ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ без предметов (сочетание различных положений рук, ног, туловища) Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,
26	ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. (Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
27	ОРУ на развитие координационных способностей. Кувырки вперед, назад. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,
28	ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	1	способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации,
29	ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Комбинация из освоенных упражнений. Подвижные игры.	1	активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
30	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатический комплекс упражнений. Подвижные игры.	1	применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию;
31	ОРУ на равновесие. Акробатический комплекс упражнений на результат. Игры с использованием гимнастического инвентаря	1	дидактического театра, где знания дают возможность приобрести опыт групповой работы, которая учит
32	ОРУ без предметов. Развитие силовых способностей (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа). Подвижные игры.	1	
33	ОРУ на растяжку. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	

34	ОРУ с мячами. Вис на согнутых руках. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на результат. Подвижные игры.	1	командной работе .
35	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Эстафета с использованием скакалки.	1	
36	ОРУ. без предмета. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
Спортивные игры (Баскетбол) – 12 часов			
37	ТБ на уроках по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами. Игра по упрощенным правилам	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
38	Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Игры с элементами техники перемещений, остановок, поворотов.	1	
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах в круге. Игра по упрощенным правилам.	1	
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в тройках, в квадрате. Ведение мяча на месте. Игра по упрощенным правилам.	1	
41	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам	1	
42	Ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Без сопротивления противника Ведущей и не ведущей рукой. Эстафета с элементами ведения мяча	1	
43	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) Игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.	1	
44	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	
45	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	
46	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра	1	
47	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом 1:0. Учебная игра.	1	
48	Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
Лыжная подготовка – 16 часов			

49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скольжение. Упражнения с элементами скольжения.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы
50	Скольжение. Упражнения с элементами скольжения. Встречная эстафета без палок 100м. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
51	Попеременный двухшажный ход. Специальные упражнения для совершенствования техники работы рук. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
52	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный	1	
53	Одновременный бесшажный ход. Техника одновременного одношажного хода.	1	
54	Переход с одновременного одношажного хода на одновременный бесшажный. Комбинации из изученных ходов.	1	
55	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1	
56	Повороты переступанием. Круговая эстафета с этапом до 150м.	1	
57	Повороты переступанием. Круговая эстафета с этапом до 150м..	1	
58	Подъем в гору «Полуелочкой» Спуск с горы. Игра «Смелее с горки»	1	
59	Подъем в гору «Полуелочкой» Спуск с горы. Торможение «Плугом»	1	
60	Подъем в гору «Полуелочкой» Спуск с горы. Торможение «Плугом». Игра « С горки на горку»	1	
61	Прохождение дистанции 3 км с правильным применением лыжных ходов, подъёмов спусков и торможений.	1	
63	Преодоление полосы препятствий	1	
63	Преодоление полосы препятствий..	1	
64	Лыжные гонки 1 км. Игры, эстафеты.	1	
Спортивные игры (волейбол) -12 часов			
65	Инструктаж по ТБ по волейболу. Ознакомление с правилами игры Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Подвижная игра «Пионербол»	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие
66	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощённым правилам.	1	
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника приема подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	

70	Техника прямого наподдающего удара после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1	сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
71	Прямой наподдающий удар после подбрасывания партнером. Комбинация из освоенных элементов: приём передача удар. Учебная игра.	1	
72	Прямой нападающий удар, взаимодействие трёх игроков. Игровые задание с ограниченным числом игроков.	1	
73	Применения обманных движений в игре. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
74	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
75	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	1	
76	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Учебная игра	1	
Легкая атлетика -19 часов			
77	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания дают возможность приобрести опыт групповой работы, которая учит командной работе .
78	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт от 10 до 15м. Развитие скоростно.- силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
79	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
80	Медленный бег. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Скоростной бег до 40м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
81	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с высокого старта на результат. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
82	Медленный бег. ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	
83	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.	1	
84	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
85	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей (подтягивание из вися на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине).	1	
86	Бег в равномерном темпе до 12 минут ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижные игры с элементом метания.	1	

87	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м. Подвижные игры с элементами метания.	1	
88	Бег в равномерном темпе до 12 минут. ОРУ. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подвижные игры.	1	
89	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на результат.	1	
90	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Упражнения на развитие выносливости со скакалкой. Челночный бег 3X10. Подвижные игры.	1	
91	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3X10 на результат. Подвижные игры.	1	
92	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Игры с элементами легкой атлетики.	1	
93	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки. Эстафета с этапом 60м. Подвижные игры.	1	
94	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м., ходьба – 100м.). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижные игры	1	
95	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий	1	
Спортивные игры (футбол) – 7часов			
96	Инструктаж по ТБ по футболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Ведение в движения и скорости. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и
97	Правила игры. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Остановки. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	
98	Передачи мяча в парах. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Один на один». Учебная игра.	1	
99	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней и внешней стороной стопы.	1	
100	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Удары по воротам внутренней и внешней стороной стопы с подрезкой мяча. Технические и тактические приемы в игре. Учебная игра.	1	
101	Отработка техники ударов носком. Удары на точность в щит. Передачи мяча в треугольнике.	1	

	Технические и тактические приемы в игре. Учебная игра		эрудированных обучающихся над
102	Удары на дальность. Технические и тактические приемы в игре. Учебная игра	1	неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

бкласс

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Легкая атлетика – 18 часов			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требованиям и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
2	Медленный бег. ОРУ. Высокий старт от 15 до 30м. Развитие скоростно.- силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
3	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
4	Медленный бег. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
5	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с высокого старта. Стартовый разгон, финиширование. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
6	Медленный бег. ОРУ спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей (подтягивание, пресс). Бег (60 м) на результат. Подвижные игры.	1	
7	Медленный бег. ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	
8	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «Согнув ноги». Подвижные игры.	1	
9	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «Согнув ноги» на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
10	Бег в равномерном темпе до 15 минут. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метания.	1	
11	Медленный бег. ОРУ. Спец. Беговые и прыжковые. Метание мяча на дальность, в	1	

	коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м. Подвижные игры с элементами метания.		
12	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подвижные игры.	1	
13	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на результат. Подвижные игры.	1	
14	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости со скакалкой. Челночный бег 3X10. Подвижные игры.	1	
15	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3X10 на результат. Подвижные игры.	1	
16	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Игры с элементами легкой атлетики.	1	
17	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки. Эстафета 4X60.	1	
18	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	1	
Спортивные игры (футбол) – 6 часов			
19	Инструктаж по ТБ по футболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Ведение в движения и скорости. Подвижные игры с элементами футбола	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
20	Правила игры. Расстановка игроков на поле. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановки. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	
21	Передачи мяча в парах. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
22	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1	
23	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1	
24	Отработка техники ударов носком. Удары на точность в щит. Передачи мяча в треугольнике. Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам.	1	

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов			
25	ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ Без предметов (сочетание различных положений рук, ног, туловища) Строевые упражнения.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников; применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.
26	ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. (Подтягивание из виса на высокой перекладине, подъем туловища из положения лежа). Строевые упражнения.	1	
27	ОРУ на развитие координационных способностей. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
28	ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков и вращений. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
29	ОРУ на гимнастической скамейке. Мост из положения лежа. Комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры.	1	
30	ОРУ с повышенной амплитудой суставов и позвоночника. Мост из положения, стоя с помощью. Комбинация из ранее освоенных элементов. Подвижные игры	1	
31	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатический комплекс упражнений. Подвижные игры.	1	
32	ОРУ на равновесие. Акробатический комплекс упражнений на результат. Игры с использованием гимнастического инвентаря	1	
33	ОРУ без предметов. Развитие силовых способностей (подтягивание из виса на низкой перекладине, подъем туловища из положения лежа на полу). Подвижные игры.	1	
34	ОРУ на растяжку. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	
35	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Эстафета с использованием скакалки.	1	
36	ОРУ без предмета. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
Спортивные игры (Баскетбол) -12 часов			
37	ТБ на уроках по баскетболу. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами. Игра. по упрощенным правилам	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих
38	Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Игры с элементами техники перемещений, остановок, поворотов.	1	
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах в круге. Игра по упрощенным правилам.	1	

40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, в тройках, в квадрате. Ведение мяча на месте. Игра по упрощенным правилам.	1	современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
41	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам	1	
42	Ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Без сопротивления противника Ведущей и не ведущей рукой. Эстафета с элементами ведения мяча	1	
43	Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) Игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3.	1	
44	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	
45	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	
46	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра	1	
47	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом 1:0. Учебная игра.	1	
48	Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
Лыжная подготовка -16часов			
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скольжение. Упражнения с элементами скольжения. Попеременный двухшажный ход.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы
50	Скольжение. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники работы рук. Встречная эстафета.	1	
51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	
52	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Игра «эстафета с передачей палок».	1	
53	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы.	1	
54	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы..	1	
55	Переход с одного хода на другой. Игра «Гонка с преследованием».	1	
56	Прохождение дистанции до 3,5 км. С правильным применением лыжных ходов.	1	
57	Подъем в гору «Полуелочкой» Спуск с горы. Торможение «Плугом»	1	
58	Подъем в гору «Елочкой». Спуск с горы.	1	

	Торможение «Упором»		
59	Подъем в гору «Елочкой». Спуск с горы. Торможение «Упором».	1	
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты переступанием.	1	
61	Подъёмы, преодоление бугров и впадин при спуске, торможения. Игра « эстафета с горки на горку»	1	
62	Лыжные гонки 1 км	1	
63	Преодоление полосы препятствий.	1	
64	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	
Подвижные игры (Волейбол) -12 часов			
65	Инструктаж по ТБ по волейболу. Ознакомление с правилами игры Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Подвижная игра «Пионербол»	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
66	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощённым правилам.	1	
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1	
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощённым правилам.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника приема подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	
70	Техника прямого наподдающего удара после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1	
71	Прямой наподдающий удар после подбрасывания партнером. Комбинация из освоенных элементов: приём передача удар. Учебная игра.	1	
72	Прямой нападающий удар, взаимодействие трёх игроков. Игровые задание с ограниченным числом игроков.	1	
73	Применения обманных движений в игре. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
74	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
75	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра	1	
76	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Учебная игра	1	
Легкая атлетика – 19 часов			
77	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы

	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания дают возможность приобрести опыт групповой работы, которая учит командной работе .
78	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики..	1	
79	Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
80	Медленный бег. ОРУ. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование. Скоростной бег до 50м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
81	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с высокого старта на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
82	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей (подтягивание, пресс). Подвижные игры.	1	
83	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	
84	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Подвижные игры.	1	
85	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги на результат. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
86	Бег в равномерном темпе до 15 минут. ОРУ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Подвижные игры с элементами метания.	1	
87	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м. Подвижные игры с элементами метания.	1	
88	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подвижные игры.	1	
89	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые. Метание мяча на результат. Подвижные игры.	1	
90	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости со скакалкой. Челночный бег 3X10. Подвижные игры.	1	
91	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1	

	Челночный бег 3X10 на результат. Подвижные игры.		
92	Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Игры с элементами легкой атлетики.	1	
93	Медленный бег. ОРУ. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки. Эстафета с этапом 60м.	1	
94	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м., ходьба – 100м). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	
95	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий	1	
Спортивные игры (футбол) -7часов			
96	Инструктаж по ТБ по футболу. Стойка игрока, перемещение в стойке. Ведение в движения и скорости. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
97	Правила игры. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Остановки. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	
98	Передачи мяча в парах. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «Один на один». Учебная игра.	1	
99	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней и внешней стороной стопы.	1	
100	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Удары по воротам внутренней и внешней стороной стопы с подрезкой мяча. Технические и тактические приемы в игре. Учебная игра.	1	
101	Отработка техники ударов носком. Удары на точность в щит. Передачи мяча в треугольнике. Технические и тактические приемы в игре. Учебная игра	1	
102	Удары на дальность. Технические и тактические приемы в игре. Учебная игра	1	

7 класс

№ п/п	Раздел, темы	Кол-во часов	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
	I ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие	1	Побуждение обучающихся

	упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.		<p>соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.</p>
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.	1	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)	1	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1	
16	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	1	
18	Строевые упражнения. Медленный бег.		

	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	
19	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.)</p> <p>организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
20	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.	1	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	1	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций.	1	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ	24	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы;</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</p>
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	1	
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	

33	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине, отжимания.	1	активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников; применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.	
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	1		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1		
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на гибкость.	1		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	1		
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1		
	III ЧЕТВЕРТЬ	30		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	1		Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение дидактического театра, как интерактивной формы учебной работы
50	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	Попеременный 2-х шажный ход.	1		
52	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
54	Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	1		
56	Бег по дистанции до 3 км.	1		
57	Попеременный 2-х шажный ход.	1		
58	Спуски с горы.	1		
59	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	Повороты на месте и в движении.	1		
61	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
62	Повороты на месте и в движении.	1		

63	Бег по дистанции до 3 км.	1	
64	Переход с попеременного на одновременный ход.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	
65	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>
66	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
67	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
68	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
69	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
70	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	1	
71	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	
72	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
73	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
74	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	
78	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
79	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий</p>
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	

83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	обучения, обеспечивающих современных активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1	
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1	
87	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	14	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	1	
91	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	1	
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	

8 класс

№ п/п	Раздел, темы	Кол- во часов	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
I четверть. Легкая атлетика 24ч.			
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор-силовых. качеств (прыжки, многоскоки).	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников.
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).	1	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Старт и стартовый разгон. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
5	Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие сил. кач-в (подтягивание, пресс). Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег с ускорением 30 м.	1	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Бег 2000 м.	1	
9	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	1	
10	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.1	1	
11	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	1	
12	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	
13	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	
14	Эстафеты с элементами л/атлетики. Прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	1	
15	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	1	

16	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	1	
17	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	1	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	1	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения.	1	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики 24ч.			
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающихся требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов,
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Акробатическая комбинация.	1	
27	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств.	1	
28	О.Р.У. в парах. Акробатическая комбинация. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	
29	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Акробатическая комбинация.	1	
30	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Акробатическая комбинация.	1	
31	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
32	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
33	Строевые упражнения. Повороты на месте. Опорные прыжки. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств.	1	
34	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость.	1	

	Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.		историй из жизни современников; применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых
35	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.	1	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств.	1	
37	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на перекладине. Метание мяча.	1	
38	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	
39	Упражнения на перекладине. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1	
40	О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа.	1	
41	О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа.	1	
42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	
43	О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа.	1	
44	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	
45	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	1	
46	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча. Лазание по канату.	1	
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	1	
48	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	1	
III четверть. Спортивные игры 30ч.			
Баскетбол 11ч.			
49	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	1	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.)
50	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	1	
51	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения.	1	
52	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	1	
53	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения.	1	
54	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	1	
55	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	1	
56	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	1	

57	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Штрафные броски мяча в кольцо с места.	1	организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
58	О.Р.У. в движении медленным бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
59	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учебная 2-х сторонняя игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
Волейбол 11ч.			Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
60	Инструктаж по ТБ по волейболу. Ознакомление с правилами игры Волейбол. Передачи и ловля мяча.	1	
61	Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Взаимодействие трёх игроков.	1	
62	Техника перемещений. Техника верхней прямой подачи мяча. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов.	1	
63	Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после подачи. Техника обманных движений. Развитие прыгучести.	1	
64	Применения обманных движений в игре. Техника верхней прямой подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
65	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Техника верхней и нижней передачи мяча.	1	
66	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. Техника верхней и нижней передачи мяча.	1	
67	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Техника верхней и нижней передачи мяча.	1	
68	Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра.	1	
69	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
70	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1	
Футбол 8ч.			Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение ИКТ и дистанционных
71	Инструктаж по ТБ по футболу. Передачи мяча в движении.	1	
72	Правила игры. Расстановка игроков на поле. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	1	
73	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. ОФП.	1	
74	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	1	
75	Отработка техники ударов носком. Удары на точность	1	

	в щит. Передачи мяча в треугольнике. Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.		образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.) организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
76	Отработка техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча. встречная эстафета. Технические и тактические приемы в игре. ОФП	1	
77	Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Технические и тактические приемы в игре.	1	
78	Передачи мяча в движении. Удары на дальность. Игра один на один. Развитие быстроты. Технические и тактические приемы в игре. Игра.	1	
IV Четверть. Легкая атлетика 24ч.			
79	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1	соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы; применение интерактивных форм учебной работы: стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания дают возможность приобрести опыт групповой работы, которая учит командной работе .
80	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
81	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
82	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
83	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
84	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1	
85	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	1	
86	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 м.	1	
87	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	1	
88	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	1	
89	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	

90	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
91	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
92	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
93	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	1	
94	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
95	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
96	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	1	
97	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. «Челночный бег» 3*10м.	1	
98	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	1	
99	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	1	
100	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	1	
101	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	
102	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	

9 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Легкая атлетика	10	<p>- применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.);</p> <p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт</p>
2.	Кроссовая подготовка	10	<p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>

3.	Гимнастика	18	<p>- применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.);</p> <p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p>
4.	Спортивные игры	45	<p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>

5.	Кроссовая подготовка	8	<p>- применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.);</p> <p>- применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт</p> <p>- применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;</p> <p>- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
----	----------------------	---	---

	<p>6. Легкая атлетика</p>	<p>11</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применение ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, мультимедийные презентации, обучающие сайты и др.); - применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию; дидактического театра, где знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт - применение групповой работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик; - организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
--	---------------------------	-----------	--

