

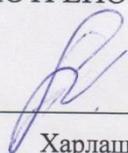
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской**  
**области**

**ГАУ ДПО ВГАПО ВГАПК РО**

**МКОУ Горнобалыклейская СШ Дубовского муниципального района**

**РАССМОТРЕНО**

на МО



Харлашин А.В.

Приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора

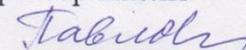


Кузниченкова С.В.

Приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Павлова Л.Н.

Приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2392621)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Горный Балыклей 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, , спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

**9 класс.** В соответствии с СанПиНом разрешается 2 часа урочная деятельность, **1 час – внеурочная деятельность.**

**9 класс: 68 часов урочная деятельность, 34 часа – внеурочная деятельность.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики,

разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и

соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

###### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

###### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

###### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы

препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад,

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении,

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувыркком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5				обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5				задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии;	Устный опрос;	РЭШ
1.3.	<b>Знакомство с понятием</b>	1				осознают	Устный опрос;	РЭШ

	<b>«здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>					положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;			
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1				характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;;	Устный опрос;	РЭШ	
Итого по разделу		3							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5				устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	РЭШ	

2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5				определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;;	Письменный контроль;	РЭШ
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5				знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;;	Устный опрос;	РЭШ
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5				знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;	Устный опрос;	РЭШ

2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5		0.5		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;	Практическая работа;	РЭШ
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5				составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения;	Письменный контроль;	РЭШ
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5				составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения;;	Самостоятельные занятия;	РЭШ
2.8.	<b>Процедура определения</b>	0.5		0.5		разучивают способ	Практическая	РЭШ

	<b>состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>					проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;;	работа;	
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5				выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);;	Измерение ЧСС;	РЭШ
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5				составляют дневник физической культуры;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	РЭШ
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»,	Устный опрос;	РЭШ

						ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;		
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула.;	Комплекс УТГ;	РЭШ
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5				записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.;	Комплексы гимнастики;	РЭШ

3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1				закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры;; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.;	Знать правила закаливания;	РЭШ
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1				разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.;	Упражнения на развитие гибкости;	РЭШ

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1				разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;;	Упражнения на развитие координации;	РЭШ
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1				разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;;	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. Т/Б при занятиях гимнастикой.</b>	1				знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Устный опрос;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд</b>	2				описывают технику выполнения	Техника выполнения	РЭШ

	<b>в группировке</b>					кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);;	кувырка вперёд;	
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	2				контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Техника выполнения кувырка назад;	РЭШ
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1				совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;;	Техника выполнения;	РЭШ

3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1				описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения;;	Техника выполнения;	РЭШ
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	2				разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;;	Оценка действий;	РЭШ
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Оценка действий;	РЭШ
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	3				знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения;;	Техника выполнения перелезаний;	РЭШ

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1				разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; ;	Техника выполнения;	РЭШ
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);;	Техника выполнения;	РЭШ

3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Знать Т/Б;	РЭШ
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	3				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Оценка действий;	РЭШ
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	3				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;;	Техника выполнения прыжка;	РЭШ
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1				закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;;	Знать правила Т/Б;	РЭШ

3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	3				разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;	Оценка действий;	РЭШ
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1				знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения;	Знать правила безопасности при метании мяча;	РЭШ
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3				разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;;	Техника выполнения метания;	РЭШ
3.25.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Передвижение на</b>	0	0	0	0	0	-	-

	<b>лыжах попеременным двухшажным ходом</b>							
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	0	0	0	0	0	-	-
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	0	0	0	0	0	-	-
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	0	0	0	0	0	-	-
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Спуск на лыжах с пологого склона</b>	0	0	0	0	0	-	-
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</b>	0	0	0	0	0	-	-
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	3					закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте	Оценка действий; РЭШ

						(обучение в парах);;		
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Знать правила Т/Б;	РЭШ
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ведение баскетбольного мяча</b>	4				разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	Техника выполнения ведения мяча;	РЭШ
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	3				закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);	Оценка действий;	РЭШ

3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	3				разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;;	техника выполнения подачи мяча;	РЭШ
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол;	Оценка действий;	РЭШ
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>	3				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).; ; закрепляют и совершенствуют технику приёма и	Техника выполнения действий;	РЭШ

						передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху</b>	2				закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).;	Техника выполнения действий;	РЭШ
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по неподвижному мячу</b>	2				закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с	Техника выполнения действий;	РЭШ

						небольшого разбега.;		
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;	Знать правила игры в футбол; Т/Б	РЭШ
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>	1				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. ;	Оценка техники выполнения;	РЭШ
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Ведение футбольного мяча</b>	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	Техника выполнения ведения футбольного мяча;	РЭШ
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры.</i>	1				закрепляют и	Оценка	РЭШ

	<b>Футбол». Обводка мячом ориентиров</b>					совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.;	действий;	
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	30				Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Оценка действий, техники выполнения. Сдача норм ГТО.;	РЭШ
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	1				

## 6 класс

У р о к №	Раздел программы	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5
1	Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой мед.помощи), высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 30-50 м. Занятия на тренажёрах.	<b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Комплекс 1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег с ускорением 30-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей, эстафеты. Спортивные игры	<b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий, низкий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м, финиширование, специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> правильно выполнять бег до 60 метров.	Поднимание туловища из положения лёжа
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафеты. Влияние л/а упражнений на различные системы организма. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	Бег на месте
5	Прыжок в длину, метание	Обучение отталкиванию в прыжке в длину	<b>Уметь</b> правильно выполнять	Прыжки в длину с

	<i>малого мяча</i>	способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонт. цель с расстояния 8-10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Занятия на снарядах и тренажёрах.	основные движения в прыжках в длину, метать мяч.	места
<b>6</b>	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, метание мяча в цель с расстояния 8-10 м. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры..	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Комплекс 1
<b>7</b>	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ на тренажёрах. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 1
<b>8</b>	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Подтягивания из виса на перекладине
<b>9</b>	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ на тренажёрах. Занятия на тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1
<b>10</b>	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темп, бег 1200 м. ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
<b>11</b>	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег на 1200 м. ОРУ на тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1

12	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Спортивные игры	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Комплекс 1
13	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 1
14	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели.	Прыжки в длину с места
15	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений.	Поднимание туловища из положения лёжа
16	<i>Прыжки в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 1
17	<i>Прыжки в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1

18	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 3- 5шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 1
19	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
20	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
21	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Поднимание туловища из положения лёжа
22	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (до17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
23	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Поднимание туловища из положения лёжа
24	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности (до 2000 м). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
25	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
26	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Осваивать</b> комплексы упражнений для утренней зарядки. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость

27	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Освоение</b> умений по выполнению упражнений по строевой подготовке. <b>Осваивать</b> подтягивание в виси, удержание ног под углом 90 * на время.	Бег на месте
28	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, гимнастические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила т/безопасности.	Комплекс 2
29	<i>Акробатика</i>	Строевой шаг. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека. <b>Соблюдать</b> правила т/безопасности при выполнении упражнений.	Прыжки на скакалке
30	<i>Акробатика</i>	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. <b>Знать</b> основные гимнастические снаряды.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
31	<i>Акробатика</i>	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности.	Прыжки в длину с места
32	<i>Акробатика</i>	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 3-5 элементов. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
33	<i>Акробатика</i>	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения	<b>Осваивать</b> технику выполнения	Комплекс 2

		стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ на развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	упражнений на кольцах и бревне.	
34	<i>Акробатика</i>	Строевые упражнения. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы и координации. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
35	<i>Акробатика</i>	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Эстафеты. ОРУ в движении. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры и эстафеты.	<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Комплекс 2
36	<i>Акробатика</i>	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Наклоны на гибкость
37	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину: высота 100-110 см). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении прыжка через козла.	Бег на месте
38	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и ловкости. <b>Осваивать</b> технику прыжка через козла.	Комплекс 2
39	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Составлять</b> (с помощью учителя) режим дня.	Прыжки на скакалке

40	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажёрах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении прыжка.	Комплекс 2
41	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину: высота 100-110 см). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Прыжки на скакалке
42	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Комплекс 2
43	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
44	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
45	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Комплекс 2
46	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
47	<i>Развитие силовых способностей и силовой</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при	Прыжки на скакалке

	<i>выносливости</i>	упорах. Занятия на тренажерах.	выполнении упражнений.	
48	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
49	<b>Баскетбол</b>	Правила т/безопасности на занятиях спорт.играми. Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 1
50	<i>Баскетбол</i>	Стойки и перемещения игрока. Остановка игрока прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Эстафеты с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <b>Осваивать</b> элементы баскетбола.	Прыжки на скакалке
51	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> правила игры в баскетбол.	Комплекс 1
52	<i>Баскетбол</i>	Стойки и перемещение игрока. Остановки игрока прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Комплекс 1
53	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. ОРУ. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Наклоны на гибкость

54	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Макс. расстояние до корзины 3,60 м. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Комплекс 1
55	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Макс. расстояние до корзины 3,60 м. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс 1
56	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Макс. расстояние до корзины 3,60 м. Игра в баскетбол.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время игры.	Наклоны на гибкость
57	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Макс. расстояние до корзины 3,60 м. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Комплекс 1
58	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Наклоны на гибкость
59	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс 1
60	<i>Баскетбол</i>	Техника передвижений, остановок, ведения, ловли	<b>Моделировать</b> технику выполнения	Прыжки в длину с

		и передачи мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	места
61	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
62	<i>Баскетбол</i>	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре.	Прыжки в длину с места
63	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
64	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху, на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
65	<i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху, на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1
66	<i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.	Наклоны на гибкость
67	<i>Волейбол</i>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от	<b>Моделировать</b> способы	Комплекс 1

		сетки. Передача мяча сверху в парах. Эстафеты. Игра в волейбол.	передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	
68	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол.	Комплекс 1
69	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
70	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
71	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Комплекс 1
72	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре.	
73	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.	Прыжки в длину с места
74	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1

75	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1
76	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. ОРУ. Игра в волейбол.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.	Наклоны на гибкость
77	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Комплекс 1
78	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. ОРУ. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1
79	Лёгкая атлетика Прыжки в высоту	Правила т/безопасности при занятиях л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Разминка для выполнения л/а упражнений. Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 2
80	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
81	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега способом перешагивания. Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Прыжки на скакалке
82	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

83	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча.	Комплекс 2
84	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Прыжки в длину с места
85	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ. Занятия на тренажёрах.	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Наклоны на гибкость
86	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
87	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе, бег 1200 м. ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении упражнений.	Комплекс 2
88	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
89	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег на 1200 м. ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Прыжки в длину с места
90	Прыжок в длину, метание	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель с расстояния 8-	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в	Сгибание и разгибание рук в

	<i>малого мяча</i>	10 м. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	длину, метать мяч..	упоре лёжа
91	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, метание мяча в цель с расстояния 8-10 м. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Прыжки в длину с места
92	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Прыжки в длину с места
93	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 2
94	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег с ускорением 30-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей, эстафеты. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	Наклоны на гибкость
95	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий, низкий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.	Комплекс 2
96	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафеты, влияние л/а упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Комплекс 2
97	<b>Кроссовая подготовка</b>	Равномерный бег ( <i>до 15 мин</i> ). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Комплекс 2

		выносливости. Терминология кроссового бега. Спортивная игра «Русская лапта».	(до 20 мин).	
98	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (до 17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Комплекс 2
99	Кроссовая подготовка	Равномерный бег по пересеченной местности (до 18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2
100	Кроссовая подготовка	Равномерный бег по пересеченной местности (до 19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
101	Кроссовая подготовка	Равномерный бег по пересеченной местности (до 19 мин). ОРУ, Преодоление препятствий. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Прыжки в длину с места
102	Кроссовая подготовка	Бег (до 2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Комплекс 1 Комплекс 2

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

7 класс

у р о к №	Раздел программы	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5
1	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой мед.помощи). Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений. Высокий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Знать</b> правила техники безопасности на уроках. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Комплекс 1
2	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег с ускорением 40-60 м, встречная эстафета, спец. беговые упражнения, развитие скоростных способностей, эстафеты. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа
3	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий, низкий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м, финиширование, спец. беговые упражнения. Спортивные игры.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> правильно выполнять бег с максимальной скоростью до 60 метров.	Поднимание туловища из положения лёжа
4	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на 60 м. Спец. беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафеты. Правила соревнований. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции.	Прыжки в длину с места
5	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонт.цель с расстояния 10-12 м.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать мяч.	Подтягивания из виса на перекладине

		Спец. беговые и прыжковые упражнения. Занятия на снарядах и тренажёрах.		
6	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, метание мяча в цель с расстояния 10-12 м. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Комплекс 1
7	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнут ноги». ОРУ на тренажёрах. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 1
8	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), 15 мин (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать более удобный. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Подтягивания из виса на перекладине
9	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м). 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1
10	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темп, бег 1500 м. ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
11	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег на 1500 м. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1
12	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Занятия на	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники	Подтягивания из виса на

		снарядах и тренажёрах.	безопасности при метании малого мяча.	перекладине
13	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 1
14	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега.	Прыжки в длину с места
15	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать более удобный.	Поднимание туловища из положения лёжа
16	Прыжки в высоту	Процесс совершенствования прыжков в высоту. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 1
17	Прыжки в высоту	Процесс совершенствования прыжков в высоту. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Подтягивания из виса на перекладине
18	Прыжки в высоту	Процесс совершенствования прыжков в высоту. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели.	Комплекс 1
19	Кроссовая подготовка	Бег (до 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Спортивная игра «Русская лапта»	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1

20	Кроссовая подготовка	Бег (до 16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
21	Кроссовая подготовка	Бег (до 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Поднимание туловища из положения лёжа
22	Кроссовая подготовка	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
23	Кроссовая подготовка	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Подтягивания из виса на перекладине
24	Кроссовая подготовка	Бег (до 2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
25	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
26	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Осваивать</b> комплексы упражнений для утренней зарядки. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость
27	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> упражнения: подтягивание в висе, удержание ног под углом 90 * на время.	Бег на месте

28	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Комплекс 2
29	<i>Акробатика</i>	Строевой шаг. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Эстафеты. ОРУ на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	Прыжки на скакалке
30	<i>Акробатика</i>	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Эстафеты. Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. <b>Знать</b> основные гимнастические снаряды.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
31	<i>Акробатика</i>	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности.	Прыжки в длину с места
32	<i>Акробатика</i>	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 3-5 элементов. ОРУ на месте и в движении. Занятия на тренажерах. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества координации. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
33	<i>Акробатика</i>	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества	Комплекс 2

		координационных способностей. Спортивные игры.	координации.	
34	Акробатика	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества гибкости и координации. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
35	Акробатика	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Комплекс гимнастических упражнений из 3-5 элементов. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Спортивные игры и эстафеты.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Комплекс 2
36	Акробатика	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Комплекс гимнастических упражнений из 3-5 элементов. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении акробатических упражнений.	Наклоны на гибкость
37	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см) - (м). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) - (д). ОРУ на месте. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении прыжка через козла.	Бег на месте
38	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и ловкости. <b>Осваивать</b> технику прыжка через козла.	Комплекс 2
39	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Составлять</b> (с помощью учителя) режим дня.	Прыжки на скакалке
40	Опорный прыжок, строевые	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении	Комплекс 2

	<i>упражнения</i>	Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	гимнастических упражнений и комбинаций.	
<b>41</b>	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Опорный прыжок согнув ноги (м). Опорный прыжок ноги врозь (д). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Прыжки на скакалке
<b>42</b>	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Комплекс 2
<b>43</b>	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
<b>44</b>	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
<b>45</b>	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость
<b>46</b>	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
<b>47</b>	<i>Развитие силовых способностей и силовой</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении	Прыжки на скакалке

	<i>выносливости</i>	тренажерах.	упражнений.	
48	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
49	<b>Баскетбол</b>	Правила т/безопасности на занятиях спорт.играми. Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 1
50	<i>Баскетбол</i>	Стойки и перемещение игрока. Остановки игрока прыжком. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением соперника. Эстафеты с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <b>Осваивать</b> элементы баскетбола.	Прыжки на скакалке
51	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> правила игры в баскетбол.	Комплекс 1
52	<i>Баскетбол</i>	Стойки и перемещение игрока. Остановки игрока прыжком. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Комплекс 1
53	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной	Наклоны на гибкость

		ОРУ. Игра в баскетбол.	и игровой деятельности.	
54	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Макс. расстояние до корзины 4,80 м. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Комплекс 1
55	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Макс. расстояние до корзины 4,80 м. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс 1
56	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Макс. расстояние до корзины 4,80 м. Игра в баскетбол.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Наклоны на гибкость
57	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Макс. расстояние до корзины 4,80 м. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Комплекс 1
58	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Бег на месте
59	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой	Комплекс 1

		баскетбол по упрощённым правилам.	деятельности.	
60	Баскетбол	Техника передвижений, остановок, ведения, ловли и передачи мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Прыжки в длину с места
61	Баскетбол	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и задач.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
62	Баскетбол	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре в баскетбол.	Прыжки в длину с места
63	Баскетбол	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
64	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
65	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1

66	Волейбол	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.	Наклоны на гибкость
67	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Передача мяча сверху в парах. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Комплекс 1
68	Волейбол	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол.	Бег на месте
69	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
70	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Стигание и разгибание рук в упоре лёжа
71	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Комплекс 1
72	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре. <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для	Бег на месте

			развития физических качеств.	
73	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, нападающий удар. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей Игра в волейбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.	Прыжки в длину с места
74	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча через сетку. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
75	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1
76	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. ОРУ. Игра в волейбол.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Наклоны на гибкость
77	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Комплекс 1
78	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. ОРУ. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1

79	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Прыжки в высоту</i>	Правила т/безопасности при занятиях л/атлетикой. Процесс совершенствования прыжков в высоту. ОРУ. Разминка для выполнения л/а упражнений. Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 2
80	<i>Прыжки в высоту</i>	Процесс совершенствования прыжков в высоту. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
81	<i>Прыжки в высоту</i>	Процесс совершенствования прыжков в высоту. Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Прыжки на скакалке
82	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
83	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 2
84	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега..	Прыжки в длину с места
85	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Занятия на тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Наклоны на гибкость.
86	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

87	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темп, бег 1500 м. ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении упражнений.	Комплекс 2
88	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
89	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег на 1500 м. ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Прыжки в длину с места
90	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнут ноги", метание мяча в цель с расстояния 10-12 м. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать мяч.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
91	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, метание мяча в цель с расстояния 10-12 м. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 2
92	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнут ноги». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Прыжки в длину с места
93	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнут ноги». Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 2
94	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег с ускорением 40-60 м, встречная эстафета, спец. беговые упражнения, развитие скоростных способностей, эстафеты. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	Наклоны на гибкость

95	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий, низкий старт до 30-40 м, бег с ускорением 40-60 м, спец. беговые упражнения. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения вбеге.	Комплекс 2
96	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на 60 м, спец. беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафеты, влияние л/а упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Комплекс 2
97	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег ( <i>до 18 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Спортивные игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
98	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег ( <i>до 18 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Комплекс 2
99	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег ( <i>до 19 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Комплекс 2
100	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег ( <i>до 20 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий.. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивные игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
101	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег ( <i>до 20 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Прыжки в длину с места
102	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег ( <i>до 2000 м</i> ). Развитие выносливости. Спортивные игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Комплекс 1 Комплекс 2

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

8 класс

У р о к №	Раздел программы	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5
1	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой мед.помощи). Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80 м. Занятия на тренажёрах.	<b>Знать и определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Комплекс 1
2	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
3	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий, низкий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80 м, финиширование, специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> правильно выполнять бег с максимальной скоростью до 60 метров	Поднимание туловища из положения лёжа
4	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафеты. Правила соревнований. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	Прыжки в длину с места
5	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать мяч.	Подтягивания из виса на перекладине

6	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание мяча в цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1
7	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 1
8	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), 15 мин (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать более удобный. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Подтягивания из виса на перекладине
9	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м). 15 мин (д). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1
10	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темп, бег 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа
11	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег на 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1
12	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на снарядах и тренажёрах .	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Подтягивания из виса на перекладине
13	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 1

14	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Прыжки в длину с места
15	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча.	Поднимание туловища из положения лёжа
16	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 1
17	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Подтягивания из виса на перекладине
18	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 1
19	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег (до 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
20	Кроссовая подготовка	Бег (до 16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
21	Кроссовая подготовка	Бег (до 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Поднимание туловища из положения лёжа

22	Кроссовая подготовка	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
23	Кроссовая подготовка	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Подтягивания из виса на перекладине
24	Кроссовая подготовка	Бег (до 2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
25	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий, упражнения для разогревания. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
26	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.	Наклоны на гибкость
27	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Освоение</b> универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Бег на месте

28	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Комплекс 2
29	<i>Акробатика</i>	Строевой шаг. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад (д). ОРУ на развитие координационных способностей. Спортивные игры.	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Прыжки на скакалке
30	<i>Акробатика</i>	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад (д). Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. <b>Знать</b> основные гимнастические снаряды.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
31	<i>Акробатика</i>	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад (д). Эстафеты и ОРУ в движении. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности.	Прыжки в длину с места
32	<i>Акробатика</i>	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 3-5 элементов. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
33	<i>Акробатика</i>	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад (д). Эстафеты. Упражнения на кольцах	<b>Проявлять</b> качества координации.	Комплекс 2

		(м), на бревне (д). Спортивные игры.		
34	Акробатика	Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества гибкости и координации. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
35	Акробатика	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад (д). Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Анализировать</b> технику движений.	Комплекс 2
36	Акробатика	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд и назад (д). Занятия на тренажерах, настольный теннис	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении акробатических упражнений.	Наклоны на гибкость
37	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги (козёл в длину: высота 110-115 см)-(м). Прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину: высота 110 см)-(д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении прыжка через козла и коня.	Бег на месте
38	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и ловкости. <b>Осваивать</b> технику прыжка через козла и коня.	Комплекс 2
39	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Составлять</b> режим дня.	Прыжки на скакалке

40	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на снарядах тренажёрах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	Комплекс 2
41	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90* (д). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Прыжки на скакалке
42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Комплекс 2
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на снарядах и тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость
46	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Спортивные игры.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
47	Развитие силовых способностей и	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении	Прыжки на

	<i>силовой выносливости</i>	тренажерах.	упражнений.	скакалке
48	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
49	<b>Баскетбол</b>	Правила т/безопасности на занятиях спорт.играми. Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 1
50	<i>Баскетбол</i>	Стойки и перемещение игрока. Остановки игрока прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением соперника. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <b>Осваивать</b> элементы баскетбола.	Прыжки на скакалке
51	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> правила игры в баскетбол.	Комплекс 1
52	<i>Баскетбол</i>	Стойки и перемещение игрока. Остановки игрока прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с сопротивлением защитника. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Комплекс 1
53	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. ОРУ. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Наклоны на гибкость

54	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват мяча. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Комплекс 1
55	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс 1
56	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват мяча. Игра в баскетбол.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время игр..	Наклоны на гибкость
57	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Правила игры. Игра в баскетбол.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Комплекс 1
58	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Бег на месте
59	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс 1
60	<i>Баскетбол</i>	Техника передвижений, остановок, ведения, ловли и передачи мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Прыжки в длину с места

61	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
62	<i>Баскетбол</i>	Игры и игровые задания. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия игроков. Игра в баскетбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре в баскетбол.	Прыжки в длину с места
63	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
64	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
65	<i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1
66	<i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Наклоны на гибкость
67	<i>Волейбол</i>	Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Передача мяча сверху в парах. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Комплекс 1
68	<i>Волейбол</i>	Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Передача мяча сверху в парах, прием мяча снизу двумя руками.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении	Бег на месте

		Игра в волейбол.	упражнений в игре волейбол.	
69	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
70	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
71	Волейбол	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). <b>Учиться</b> сосредотачивать внимание при судействе игры.	Комплекс 1
72	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре.	Бег на месте
73	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.	Прыжки в длину с места
74	Волейбол	Передача мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
75	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1

76	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. ОРУ на развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Наклоны на гибкость
77	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Комплекс 1
78	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Комплекс 1
79	Лёгкая атлетика Прыжки в высоту	Правила т/безопасности при занятиях л/атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 2
80	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
81	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Прыжки на скакалке
82	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

83	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 2
84	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. ОРУ на выносливость. Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега.	Прыжки в длину с места
85	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Наклоны на гибкость.
86	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
87	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темп, бег 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении упражнений.	Комплекс 2
88	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
89	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег на 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Прыжки в длину с места
90	Прыжок в длину, метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель с расстояния 16 м	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать	Сгибание и разгибание рук в

		(м), 12-14 м (д). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	мяч.	упоре лёжа
91	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание мяча в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 2
92	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Прыжки в длину с места
93	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 2
94	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	Наклоны на гибкость
95	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Высокий, низкий старт . бег с ускорением 70-80 м, специальные беговые упражнения. Занятия на тренажёрах.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.	Комплекс 2
96	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние л/а упражнений на различные системы организма. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.	Комплекс 2

<b>97</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег (до 18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
<b>98</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег (до 18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2
<b>99</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2
<b>100</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег (до 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
<b>101</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег (до 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Прыжки в длину с места
<b>102</b>	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег (до 2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1 Комплекс 2

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

9 класс

у р о к №	Раздел программы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
1	2	3	4	5
1	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках (л/атлетика, спортивные игры, оказание первой медицинской помощи). Правила соревнований по л/атлетике. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80 м. Занятия на тренажёрах.	<b>Знать и определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Комплекс 1
2	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	<b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
3	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафеты. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	Прыжки в длину с места
4	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонт. цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Занятия на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать мяч.	Подтягивания из виса на перекладине
5	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Комплекс 1
6	<i>Бег на средние дистанции (техника)</i>	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), 15 мин (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и	<b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать	Подтягивания из виса на

	<i>длительного бега)</i>	тренажёрах.	более удобный. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	перекладине
7	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег в равномерном темп, бег 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на развитие выносливости. Спортивные игры (футбол, волейбол).	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
8	<i>Бег на средние дистанции (техника длительного бега)</i>	Бег на 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Комплекс 1
9	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 1
10	<i>Метания малого мяча</i>	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча с разбега. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Прыжки в длину с места
11	<i>Прыжки в высоту</i>	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Поднимание туловища из положения лёжа
12	<i>Прыжки в высоту</i>	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Подтягивания из виса на перекладине
13	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег ( <i>до 15 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 20 мин</i> )	Комплекс 1

14	Кроссовая подготовка	Бег (до 16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
15	Кроссовая подготовка	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1
16	Кроссовая подготовка	Бег (до 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Подтягивания из виса на перекладине
17	<b>Гимнастика</b> Висы. Строевые упражнения	Правила т/безопасности на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Спортивные игры.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
18	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость
19	Висы. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах, настольный теннис.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Комплекс 2
20	Акробатика	Строевой шаг. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении	Прыжки на скакалке

		вперёд (д). ОРУ на развитие координационных способностей. Спортивные игры.	упражнений.	
21	Акробатика	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Эстафеты и ОРУ в движении. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности.	Прыжки в длину с места
22	Акробатика	Строевые упражнения. Комплекс гимнастических упражнений из 5-7 элементов. ОРУ на месте и в движении. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
23	Акробатика	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Эстафеты на развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества гибкости и координации. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
24	Акробатика	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Развитие координационных способностей. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Анализировать</b> технику движений.	Комплекс 2
25	Опорный прыжок, строевые упражнения	Строевые упражнения. Прыжок согнув ноги (козёл в длину: высота 115 см)-(м). Прыжок боком (конь в ширину: высота 110 см)-(д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении прыжка через козла и коня.	Бег на месте

26	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и ловкости. <b>Осваивать</b> технику прыжка через козла и коня.	Комплекс 2
27	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Занятия на тренажерах, настольный теннис.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Комплекс 2
28	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	Прыжок согнув ноги (козёл в длину: высота 115 см)-(м). Прыжок боком (конь в ширину: высота 110 см)-(д). ОРУ на месте и в движении. Спортивные игры.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Прыжки на скакалке
29	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Строевые упражнения. Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте в движении. Развитие силовых способностей. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
30	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
31	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах. Упражнения атлетической и ритмической гимнастики.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Комплекс 2
32	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на снарядах и тренажерах.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений.	Прыжки на скакалке

33	<b>Баскетбол</b>	Правила т/безопасности на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами баскетбола.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 1
34	<i>Баскетбол</i>	Сочетания передвижений и остановок, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. <b>Осваивать</b> элементы баскетбола.	Прыжки на скакалке
35	<i>Баскетбол</i>	Сочетания приёмов ведения и бросков мяча, бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Комплекс 1
36	<i>Баскетбол</i>	Сочетания приёмов ведения и бросков мяча, бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые взаимодействия. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Наклоны на гибкость
37	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комплекс 1
38	<i>Баскетбол</i>	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват мяча. Игра в баскетбол.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время игр.	Наклоны на гибкость
39	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей. Игра.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Бег на месте

40	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс 1
41	<i>Баскетбол</i>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
42	<i>Баскетбол</i>	Игры и игровые задания. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия игроков. Игра в баскетбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре в баскетбол.	Прыжки в длину с места
43	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Эстафеты и с элементами волейбола. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
44	<i>Волейбол</i>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Игра в волейбол.	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности.	Комплекс 1
45	<i>Волейбол</i>	Варианты подач мяча. Приём подачи. Передача мяча сверху в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Комплекс 1
46	<i>Волейбол</i>	Варианты подач мяча. Приём подачи. Передача мяча сверху в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> скоростно-силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол.	Бег на месте
47	<i>Волейбол</i>	Варианты подач мяча. Приём подачи. Передача мяча сверху в парах, приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой. Игра в волейбол.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
48	<i>Волейбол</i>	Варианты подач мяча, приём подачи. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических	Комплекс 1

		вперёд. Игра в волейбол.	качеств (ловкость). <b>Учиться</b> сосредотачивать внимание при судействе игры.	
49	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий.	Прыжки в длину с места
50	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в волейбол.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комплекс 1
51	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. ОРУ на развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Наклоны на гибкость
52	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	<b>Проявлять</b> качества координации и быстроты. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.	Комплекс 1
53	Лёгкая атлетика Прыжки в высоту	Правила т/безопасности при занятиях л/атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ на тренажёрах.	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту.	Комплекс 2
54	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

55	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику метания мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
56	Метания малого мяча	Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на тренажёрах	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания мяча.	Комплекс 2
57	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ на снарядах и тренажёрах.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Наклоны на гибкость.
58	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
59	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег в равномерном темпе до 20 мин (м), до 15 мин (д). ОРУ. Спортивные игры..	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
60	Бег на средние дистанции (техника длительного бега)	Бег на 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ. Спортивные игры по выбору учащихся.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции.	Прыжки в длину с места
61	Прыжок в длину, метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание мяча в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 2

62	Прыжок в длину, метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). Занятия на снарядах и тренажёрах.	<i>Уметь</i> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину.	Прыжки в длину с места
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	<i>Уметь</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 100 метров.	Наклоны на гибкость
64	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий, низкий старт . бег с ускорением 70-80 м, специальные беговые упражнения. Занятия на снарядах и тренажёрах.	<i>Выявлять</i> различия в основных способах беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику выполнения беговых упражнений.	Комплекс 2
65	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег (до 18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
66	Кроссовая подготовка	Бег (до 18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2
67	Кроссовая подготовка	Бег (до 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
68	Кроссовая подготовка	Бег (до 20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Прыжки в длину с места

ИТОГО		68				
69-102	<b>Общая физическая подготовка.</b> Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") – <b>внеурочная деятельность</b>	34				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ** Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f5eb4d4c> , РЭШ

