
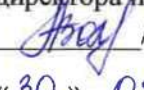


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа №218»

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Руководитель МО  
 / Н.О. Тишин  
Протокол МО  
№ 1 от  
«27» 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель  
директора по ВР  
 / А. Г. Волошко  
«30» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ №218  
 / И.Е. Трунова  
Приказ от  
«31» 08 2021 г.  
№ 162/1



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основное общее образование  
(уровень общего образования)  
учебный предмет «Физическая культура».  
(название учебного предмета)

	5 класс	6 класс	7класс	8 класс	9 класс
в год	68	68	68	102	68
в неделю	2	2	2	3	2

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО.

Учебник: Физическая культура. 5-7 класс. В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 класс.  
В.И.Лях, А.А.Зданевич

Составитель / Разработчик:

Тишин Николай Олегович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Трубин Денис Викторович, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Утверждена на заседании  
педагогического совета  
Протокол от  
«31» 08 2021 г. № 1

**2021-2022 учебный год**

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые

включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

5. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

6. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой

и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам,

сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

## **Коммуникативные УУД**



10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

## 12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## Предметные результаты

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре, уметь руководствоваться правилами и нормами ВФСК «ГТО» по всем ступеням.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы Безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование навыков ЗОЖ как основы физического воспитания;
- формирование умения выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего Законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В ходе изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся:

- получают понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеют системой знаний о физическом совершенствовании человека, основами для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретут умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; приобретут умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5-9 классы

#### **Знания о физической культуре (теоретический материал)**

##### ***Понятия о физической культуре.***

- Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).
- История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).
- История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Современные Олимпийские игры.
- Формы занятий физическими упражнениями:
  - а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),
  - б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).
- Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.
- Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.
- Режим дня.

##### ***Основные способы передвижения, требования к местам занятий.***

- Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.
- Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.
- Метание. Основные характеристики.
- Упражнения с мячами. Игры с мячом.
- Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.
- Лазание. Общие правила для лазания.
- Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

##### ***Элементарные знания о строении человеческого тела.***

- Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.
- Мышцы. Работа мышц в разных суставах.
- Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

- Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

- Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

#### ***Правила оказания первой помощи:***

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

#### ***Профилактика травматизма.***

- Правила безопасности при метании.
- Правила безопасности игры с мячом.
- Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение - страховки.
- Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

#### ***Представления о физических качествах.***

- Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.
- Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

#### ***Самоконтроль.***

- Определение нагрузки. Определение пульса.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

- Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).
- Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.
- Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.
- Движения туловищем. Наклоны, повороты.
- Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

### **Физическое совершенствование (практический материал)**

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

- Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).
- Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).
- Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.
- Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.



- Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.
- Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.
- Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.
- Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

### **Двигательные умения и навыки, подготовка к сдачи норм ВФСК «ГТО»:**

#### ***Легкая атлетика***

- Бег. Общие правила для всех видов бега.
- Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.
- Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.
- Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

#### ***Баскетбол***

- Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

#### ***Волейбол***

- Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
- Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на

укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»-разучить и играть по правилам.

### ***Гандбол***

- Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок одной рукой с разбега без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

### ***Футбол***

-Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность

использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Строевые упражнения- Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке). Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке). Прыжки - 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии – 5ч: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

- Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

- Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

- Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

- Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

- Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

- Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

### ***Лыжная подготовка***

- Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки

## **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

### Класс 5

№ пп	Кол- во часо в	Тема урока	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
1	2	3	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО»</i>			
1.	1	<i>Техника безопасности на уроках л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Упражнения для развития скоростных способностей.</i>	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
2.	1	Низкий старт и стартовый разгон. Бег на результат 60 м. Упражнения для развития скоростных способностей.	
3.	1	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
4.	1	Прыжок в длину с места.	

		Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей.	устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
5.	1	Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Эстафеты из различных исх. положений.	
6.	1	Равномерный бег (10 мин). Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг Игры для развития скоростно-силовых способностей.	
7.	1	Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат. Развитие выносливости. Входной предметный мониторинг. Развитие выносливости.	
<b>ФУТБОЛ (4 часа)</b>			
8.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры и для освоения передвижения и остановок.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за
9.	1	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
10.	1	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без	

		сопротивления. Удары по воротам в цель.	демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
11.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1	
<b>БАСКЕТБОЛ (10 часов)</b>			
12.	1	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
13.	1	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
14.	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках, квадрате, круге. Эстафеты с мячом.	
15.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости разными руками.	
16.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ловля и передача мяча (контроль на правильность техники выполнения и знание названий	

		передач)	
17.	1	Терминология баскетбола и правила игры. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Подвижная игра «Борьба за мяч».	
18.	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Подвижная игра «Борьба за мяч».	
19.	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение ( <i>5: 0</i> ) без изменения позиции игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
20.	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
21.	1	Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
22.	1	История гимнастики (теор. сведения) Инструктаж по правилам ТБ на уроках. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие гибкости, упражнения	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб

		на осанку. Эстафета «Веревочка под ногами».	педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
23.	1	Спортивная гимнастика и акробатика (теор. сведения) Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Удочка».	привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
24.	1	Художественная гимнастика (теор. сведения). Подтягивания в висе. Упражнения для правильной осанки из различных исх. положений и равновесия. Эстафеты со скакалкой.	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
25.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются
26.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках (на технику выполнения). Развитие координационных способностей.	
27.	1	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину) Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	
28.	1	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину) на технику выполнения. Акробатическое соединение из 5 элементов. Подвижная игра «День-ночь».	

29.	1	Акробатическое соединение из 5 элементов на оценку по технике выполнения. Лазание по канату. Эстафеты с обручем.	в театральные постановки; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
30.	1	Строевой шаг. Повороты в движении. Промежуточный предметный мониторинг.	включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
31.	1	Строевой шаг. Повороты в движении. Круговая тренировка на развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.



ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)			
32.	1	Правила ТБ. История волейбола. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета.	<p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения</p>
33.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Пионербол»	
34.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	
35.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра «Пионербол»	
36.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Подвижная игра «Пионербол»	
37.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	
38.	1	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача на количество выполнения через сетку.	

		Жонглирование над собой. Эстафеты для развития ориентирования в пространстве.	теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
39.	1	Правила игры волейбол (теор. сведения) Круговая тренировка с элементами в /б. Игра в мини-волейбол.	
40.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
41.	1	Терминология игры в/б (теор. сведения) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
42.	1	Правила ТБ при занятиях	Организовать шефство

		лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор лыж и ботинок, переноска лыж, надевание лыж.	мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
43.	1	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок и с палками.	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
44.	1	Попеременный 2-шажный ход с палками. Встречные эстафеты.	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
45.	1	Одновременный бесшажный ход. Одношажный ход. Торможение «плугом» и «упором». Свободное катание до 1 км.	
46.	1	Подъем полуёлочкой. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке. Свободное катание до 2 км.	
47.	1	Подъем полуёлочкой. Подъём «лесенкой» на правильность выполнения техники. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	
48.	1	Значение занятий лыжным спортом (теор. сведения) Повороты переступанием. Линейные эстафеты. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	
49.	1	Бег по лыжне на время (1 км). Свободное катание до 2 км.	

<b>ПЛАВАНИЕ</b>		<b>(2</b>	<b>часа)</b>
<i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
50.	1	<p>Возникновение плавания. Правила ТБ в бассейне, открытых водоёмах и на льду (теор. сведения). Комплекс упр. по плаванию на суше. Имитационные упражнения способов плавания кроль и брасс. Эстафеты с предметами.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими</p>
51.	1	<p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания (теор. сведения) Имитационные упражнения способов плавания кроль и брасс. Комплекс упражнений Кифута. Эстафеты с предметами.</p>	

			(педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
<b>ГАНДБОЛ (6 часов) Развитие двигательных способностей.</b>			
52.	1	Техника безопасности на уроках гандбола. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с мячом.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство
53.	1	Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
54.	1	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля катящегося мяча. Подвижные игры.	
55.	1	Ведение мяча на месте, в движении с изменением направлений и скорости ведения. Игра по упрощённым правилам.	
56.	1	Бросок мяча сверху в опорном	

		положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра по упрощённым правилам.	мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
57.	1	Основные двигательные способности (теорет. сведения). Упражнения для развития физических качеств. Круговая тренировка и самооценка показателей.	привлекать внимания

			обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
58.	1	ТБ на уроках л/атлетики. История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися,
59.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	
60.	1	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат. Челночный бег 3X10м.	
61.	1	Бег на средние дистанции (500м.) Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силовых способностей.	
62.	1	Бег в равномерном темпе (1000 м). Метание мяча на дальность с разбега на результат. Развитие выносливости.	
63.	1	Старты из различных исходных положений. Высокий старт (до	

		10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета (передача палочки)	способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
64.	1	Итоговый предметный мониторинг. Бег на результат (60 м). Равномерный бег (10 мин) Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Перестрелка».	
<b>ФУТБОЛ (4 часа)</b>			
65.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Равномерный бег (12 мин). Стойки и перемещения, ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
66.	1	Равномерный бег (12 мин). Комбинации из освоенных элементов. Удары по воротам на точность нападения в в игровых заданиях (3:1, 3:2 с атакой и без атаки по воротам)	побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
67.	1	Равномерный бег (15 мин). Удары по воротам на точность из разных мест на результат. Игра в мини-футбол.	привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
68.	1	Равномерный бег (15 мин). Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол.	



## Класс 6

№ пп	Кол- во часо в	Тема урока	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
1	2	3	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b> <b>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
1.	1	<i>Техника безопасности на уроках л/а</i> Влияние физических упражнений на основные системы организма. Высокий старт (от 15 до 30м), бег с ускорением (30–50 м). Упражнения для развития скоростных способностей.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	1	Зрение. Гимнастика для глаз. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. Передача эстафетной палочки. Упражнения для развития скоростных способностей.	
3.	1	Бег на средние дистанции. Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости.	
4.	1	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов. Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей.	
5.	1	Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 м. с 4-5 шагов (на результат) и заданное расстояние. Эстафеты	

		из различных исх. положений.	
6.	1	Равномерный бег (12 мин). Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг Игры для развития скоростно-силовых способностей.	
7.	1	Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег. Бег 1200 м. (на результат). Входной предметный мониторинг. Развитие выносливости. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Развитие выносливости.	
<b>ФУТБОЛ (4 часа)</b>			
8.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Имена и достижения знаменитых отечественных футболистов. Подвижные игры и для освоения передвижения и остановок.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке
9.	1	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
10.	1	Правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам.	
11.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по	

		воротам. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
<b>БАСКЕТБОЛ (10 часов)</b>			
12.	1	История баскетбола. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
13.	1	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
14.	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках, квадрате, круге. Эстафеты с мячом.	
15.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости разными руками.	
16.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ловля и передача мяча (контроль на правильность техники выполнения и знание названий передач)	
17.	1	Терминология баскетбола и правила игры. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка –</i>	

		<i>бросок</i> ). Подвижная игра «Борьба за мяч».	
18.	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Подвижная игра «Борьба за мяч».	
19.	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
20.	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
21.	1	Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов) Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
22.	1	История гимнастики (теор. сведения) Инструктаж по правилам ТБ на уроках. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Развитие гибкости, упражнения на осанку. Эстафета «Веревочка под ногами».	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
23.	1	Художественная гимнастика (теор. сведения) Перестроение из колонны по два в колонну по	

		одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Подтягивания в висе. Подвижная игра «Удочка».	<p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p> <p>дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения</p>
24.	1	Художественная гимнастика (теор. сведения). Подтягивания в висе. Упражнения для правильной осанки из различных исх. положений и равновесия. Эстафеты со скакалкой.	
25.	1	Строевой шаг. ОРУ с предметами. Кувырки вперед (2 слитно) и назад. Стойка «мост» из положения, стоя с помощью. Эстафеты с предметами.	
26.	1	ОРУ с предметами. Два кувырка слитно, стойка «мост» (на технику выполнения). Развитие координационных способностей.	
27.	1	Гимнастические упражнения на скамейке и шведской стенке. Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей.	
28.		Прыжок ноги врозь (100-110 см. козёл в ширину). Акробатическое соединение из 5 элементов. Подвижная игра «День-ночь».	
29.		Прыжок ноги врозь (100-110 см. козёл в ширину). Акробатическое соединение из 5 элементов на оценку по технике выполнения. Эстафеты с обручем.	
30.	1	Помощь и самостраховка (теор.	

		сведения) Лазание по канату в три приёма. Промежуточный предметный мониторинг.	конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
31.	1	Круговая тренировка на развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	
ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)			
32.	1	Терминология и основные приёмы игры. Правила ТБ.	Применять на уроке интерактивные формы работы с

		Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета.	<p>обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p> <p>групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к</p>
33.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра «Пионербол»	
34.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед через сетку. Встречные и линейные эстафеты.	
35.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой после набрасывания. Подвижная игра «Пионербол»	
36.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	
37.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	
38.	1	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача на количество выполнения через сетку. Жонглирование над собой. Эстафеты для развития ориентирования в пространстве.	

39.	1	Оказание помощи при ушибах пальцев и кистей рук (теор. сведения). Круговая тренировка с элементами в /б. Игра в мини-волейбол.	чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
40.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
41.	1	Судейские жесты игры в/б (теор. сведения) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов) Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».			
42.	1	Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего



		лыж и ботинок, переноска лыж, надевание лыж.	<p>обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с</p>
43.	1	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок и с палками.	
44.	1	Попеременный 2-шажный ход с палками. Встречные эстафеты.	
45.	1	Одновременный бесшажный ход и двухшажный. Торможение и поворот «упором». Свободное катание до 1 км.	
46.	1	Подъем «ёлочкой». Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке. Свободное катание до 2 км.	
47.	1	Подъем «ёлочкой» на правильность выполнения техники. Эстафета с передачей палок. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	
48.	1	Виды лыжного спорта (теор. сведения) Линейные эстафеты. Развитие выносливости на дистанции до 3,5 км.	
49.	1	Бег по лыжне на время (1 км). Свободное катание до 2 км.	

			<p>получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p>
<p><b>ПЛАВАНИЕ (2 часа)</b> Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>			
50.	1	<p>Названия упражнений и основные признаки плавания. Правила ТБ в бассейне, открытых водоёмах и на льду (теор. сведения). Комплекс упр. по плаванию на суше. Имитационные упражнения способов плавания кроль и брасс. Эстафеты с предметами.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации –</p>
51.	1	<p>Личная и общественная гигиена (теор. сведения) Имитационные упражнения способов плавания кроль и брасс. Комплекс упражнений Кифута. Эстафеты с предметами.</p>	<p>обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых. процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися,</p>

			способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
<b>ГАНДБОЛ (6 часов) Развитие двигательных способностей.</b>			
52.	1	Основные правила игры в гандбол. Основные приемы. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с мячом.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию
53.	1	Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
54.	1	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате,	

		круге). Ловля катящегося мяча. Подвижные игры.	<p>учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
55.	1	Ведение мяча на месте, в движении с изменением направлений и скорости ведения. Игра по упрощённым правилам.	
56.	1	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра по упрощённым правилам.	
57.	1	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Круговая тренировка и самооценка показателей.	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов) Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
58.	1	ТБ на уроках л/атлетики. История Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	<p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию</p>
59.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	
60.	1	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат. Челночный бег 3X10м.	
61.	1	Бег на средние дистанции	

		(600м.) Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силовых способностей.	<p>обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
62.	1	Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Развитие выносливости.	
63.	1	Старты из различных исходных положений. Высокий старт (30м), бег с ускорением (30–50 м). Бег на результат (60 м). Встречная эстафета (передача палочки)	
64.	1	Итоговый предметный мониторинг. Равномерный бег (12 мин) Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Перестрелка».	

<b>ФУТБОЛ (4 часа)</b>			
65.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Равномерный бег (15 мин). Стойки и перемещения, ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов.	<p>Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,</p>
66.	1	Равномерный бег (15 мин). Комбинации из освоенных элементов. Удары по воротам на точность .нападения в в игровых заданиях (3:1, 3:2 с атакой и без атаки по воротам)	
67.	1	Равномерный бег (15 мин). Удары по воротам на точность из разных мест на результат. Игра в мини-футбол.	
68.	1	Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол.	

Класс 7

<b>№ пп</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема урока</b>	<b>«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»</b>
1	2	3	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b>			

<b>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
1.	1	<i>Техника безопасности на уроках л/а.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Высокий старт ( <i>от 30 до 40м</i> ), бег с ускорением ( <i>60 м</i> ). Упражнения для развития скоростных способностей.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
2.	1	Личная гигиена. Финишный рывок. Бег 60 м. Передача эстафетной палочки. Упражнения для развития скоростных способностей.	
3.	1	Бег на средние дистанции. Чередование ходьбы и бега. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости.	
4.	1	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность, в коридор 10 м. с 4-5 бросковых шагов. Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей.	
5.	1	Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 10 м. с 4-5 шагов (на результат) и заданное расстояние. Эстафеты из различных исх. положений.	
6.	1	Равномерный бег ( <i>до 15 мин</i> ). Бросок и ловля набивного мяча из различных исх. положений 2 кг. Игры для развития скоростно-силовых способностей.	
7.	1	Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег	

		(15 мин). Бег 1500 м. (на результат). Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Развитие выносливости. Входной предметный мониторинг	
<b>ФУТБОЛ (4 часа)</b>			
8.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Тактические действия и игровые ситуации. Подвижные игры и для освоения передвижения и остановок.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).
9.	1	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
10.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	
11.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3.	
<b>БАСКЕТБОЛ (10 часов)</b>			



12.	1	Игра в баскетбол, как средство активного отдыха. Основные приёмы игры. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
13.		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
14.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с мячом.	
15.		Правила игры стритбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения. Игра в стритбол.	
16.		Броски одной и двумя руками с места и в движении после ловли в прыжке. Ловля и передача мяча (контроль на правильность техники выполнения и знание названий передач) Игра в стритбол.	
17.		Терминология и судейские жесты. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Перехват мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
18.		Бросок двумя руками снизу в движении. Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Перехват мяча. Подвижная игра	

		«Борьба за мяч».	
19.		Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
20.		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
21.	1	Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)</b> <b>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
22.	1	Инструктаж по правилам ТБ на уроках Аэробика и её значение. Спортивная акробатика (теор. сведения). Выполнение команд «Пол-оборота направо и налево!», Полшага». «полный шаг». Развитие гибкости, упражнения на осанку. Эстафета с обручами.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и
23.	1	Правила самоконтроля (теор. сведения) Перестроения и строевой шаг. Подтягивания в висе. Подвижные игры для развития координации и равновесия.	
24.	1	Способы регулирования физической нагрузки (теор.	

		сведения). Подтягивания в висе. Упражнения для правильной осанки из различных исх. положений и равновесия. Эстафеты со скакалкой.	самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
25.	1	Строевой шаг. ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Эстафеты с предметами.	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
26.	1	ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (на технику выполнения). Развитие координационных способностей.	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
27.	1	Лазание по канату. Полоса препятствий из гимнастических элементов. Развитие координационных способностей.	интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
28.	1	Прыжок ноги врозь (100-115 см. козёл в ширину). Акробатическое соединение из 6-8 элементов. Подвижная игра «День-ночь».	дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются
29.	1	Прыжок ноги врозь (100-115 см. козёл в ширину). Акробатическое соединение из 6-8 элементов на оценку по технике выполнения. Эстафеты с обручем.	в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
30.	1	Помощь и самостраховка (теор. сведения) Промежуточный предметный мониторинг.	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
31.	1	Круговая тренировка на развитие силовых и	включать в урок игровые процедуры, которые помогают

		<p>координационных способностей. Эстафеты с лазанием и перелезанием.</p>	<p>поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
<p><b>ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)</b></p>			
32.	1	<p>Терминология и судейские жесты. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча двумя руками в парах. Эстафета.</p>	<p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p> <p>групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
33.	1	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками и приём в парах на месте и в движении. Подвижная игра «Пионербол»</p>	
34.	1	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед через сетку. Встречные и линейные эстафеты.</p>	
35.	1	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой после набрасывания. Подвижная игра «Пионербол»</p>	

36.	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	<p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>
37.	1	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	
38.	1	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача на количество выполнения через сетку. Жонглирование над собой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
39.	1	Круговая тренировка с элементами в /б. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-волейбол.	
40.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
41.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	

			<p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
<p><b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)</b>  <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i></p>			
42.	1	<p>Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыж и ботинок, переноска лыж, надевание лыж.</p>	<p>Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;  устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися,</p>
43.	1	<p>Совершенствование переступаний и поворотов. Скользящий шаг без палок и с палками. Свободное катание до 1 км</p>	
44.	1	<p>Одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты.</p>	
45.	1	<p>Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «упором». Поворот на месте махом. Свободное катание до 2 км.</p>	
46.	1	<p>Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске. Свободное катание до 2 км.</p>	
47.	1	<p>Применение лыжных мазей (теор. сведения) Эстафета с передачей палок. Развитие</p>	

		выносливости на дистанции до 3,5 км.	способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; ,
48.	1	Виды лыжного спорта (теор. сведения) Линейные эстафеты. Развитие выносливости на дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»	
49.	1	Бег по лыжне на время (2 км). Свободное катание до 4 км.	
<b>ПЛАВАНИЕ (2 часа) Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
50.	1	Названия упражнений и основные признаки плавания. Правила ТБ в бассейне, открытых водоёмах и на льду (теор. сведения). Комплекс упр. по плаванию на суше. Имитационные упражнения способов плавания кроль и	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу

		басс. Эстафеты с предметами.	получаемой на уроке социально значимой информации –
51.	1	Правила соревнований и судейство (теор. сведения) Имитационные упражнения способов плавания кроль и басс. Комплекс упражнений Кифута.	обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
<b>ГАНДБОЛ (6 часов) Развитие двигательных способностей.</b>			
52.	1	Основные приемы. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с мячом.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
53.	1	Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
54.	1	Ловля катящегося мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Подвижные игры.	дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
55.	1	Ведение мяча на месте, в	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся



		<p>движении с изменением направлений и скорости ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
56.	1	<p>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
57.	1	<p>Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Круговая тренировка и самооценка показателей. Позиционное нападение с изменением позиций в игре.</p>	<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к</p>

			обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов) Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
58.	1	ТБ на уроках л/а. Нормативы по ступеням сдачи норм ГТО. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их
59.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание мяча в цель с 10-12 м. Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	
60.	1	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат. Челночный бег 3X10м.	
61.	1	Бег на средние дистанции (600м.) Метание мяча на дальность с разбега. Техника тройного прыжка. Развитие силовых способностей.	
62.	1	Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Тройной прыжок. Развитие выносливости.	
63.	1	Старты из различных исходных положений. Высокий старт (до 40м), бег с ускорением (40–60 м). Встречная эстафета (передача палочки) Бег на результат (60 м).	
64.	1	Итоговый предметный мониторинг. Эстафеты по	

		<p>кругу. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 1500м. Подвижная игра «Перестрелка».</p>	<p>познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
--	--	--	--

ФУТБОЛ (4 часа)			
65.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Равномерный бег (12 мин). Стойки и перемещения, ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
66.	1	Равномерный бег (15 мин). Комбинации из освоенных элементов. Удары по воротам на точность нападения в в игровых заданиях (3:1, 3:2 с атакой и без атаки по воротам)	
67.	1	Равномерный бег (15 мин). Удары по воротам на точность из разных мест на результат. Игра в мини-футбол.	
68.	1	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Тактика свободного нападения. Игра в мини-футбол.	

## Класс 8

№ пп	Кол- во часо в	Тема урока	
1	2	3	
<b>Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)</b>			
1.	1	<p><i>Техника безопасности на уроках л/а.</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Низкий старт <i>до 30м</i>, бег с ускорением (<i>от 60 до 80 м</i>). Упражнения для развития скоростных способностей.</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через</p>
2.	1	<p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Упражнения для развития скоростных способностей. Бег 100м с низкого старта.</p>	
3.	1	<p>Чередование ходьбы и бега. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 100 м. Развитие выносливости.</p>	
4.	1	<p>Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность 150 гр., с места и разбега. Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей.</p>	
5.	1	<p>Метание мяча на дальность и в цель. Эстафеты из различных исх. положений. Бег на средние</p>	

		дистанции (800-900м.)	<p>демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p> <p>дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p> <p>групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>
6.	1	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность 150 гр., с места и разбега. Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей.	
7.	1	Метание мяча на дальность и в цель. Эстафеты из различных исх. положений. Бег на средние дистанции (800-900м.)	
8.	1	Равномерный бег ( <i>до 15 мин</i> ). Бросок и ловля набивного мяча из различных исх. положений 2 кг. Игры для развития скоростно-силовых способностей.	
9.	1	Входной предметный мониторинг. Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег. Бег 1500 м. (на результат). Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 12-16 м. Развитие выносливости.	
10.	1	Входной предметный мониторинг. Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег. Бег 1500 м. (на результат). Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 12-16 м. Развитие выносливости.	

			<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
<b>ФУТБОЛ (6 часа)</b>			
11.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Тактические действия и игровые ситуации. Подвижные игры и для освоения передвижения и остановок.	<p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>
12.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов.	
13.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов.	
14.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов.	
15.	1	Совершенствование техники ведения мяча и владения мячом. Удары по воротам. Игра в	

		мини-футбол.	доброжелательной атмосферы во время урока;
16.	1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба ( по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Игра в мини-футбол.	организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, ,
<b>БАСКЕТБОЛ (15 часов)</b>			
17.	1	Игра в баскетбол, как средство активного отдыха. Правила ТБ. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и
18.	1	Повороты без мяча и с мячом.	



		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	<p>взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</p>
19.	1	Дальнейшее закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	
20.	1	Дальнейшее закрепление введений мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Игра в стритбол.	
21.	1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в стритбол.	
22.	1	Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Позиционное нападение и личная защита (2:2, 3:3)	
23.	1	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (3:2)	
24.	1	Взаимодействие двух, трёх игроков нападения и защите. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
25.	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
26.	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по	

		упрощённым правилам мини-баскетбола.	инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
27.	1	Сочетание приемов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Позиционное нападение и личная защита (2:2, 3:3)	
28.	1	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (3:2)	
29.	1	Взаимодействие двух, трёх игроков нападения и защите. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
30.	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
31.	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)</b> <b>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
32.	1	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей (теор. сведения) Инструктаж по правилам ТБ на уроках. Совершенствование строевых и двигательных способностей.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации –
33.	1	Страховка и помощь во время занятий (теор. сведения)	

		Подтягивания в висе. Эстафеты для развития координации и равновесия.	<p>обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых. процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p>
34.	1	Строевой шаг. ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Упражнения для правильной осанки из различных исх. положений и равновесия.	
35.	1	Строевой шаг. ОРУ с предметами. Кувырки (мал. – назад в упор стоя ноги врозь; дев. – вперёд и назад) Эстафеты с предметами.	
36.	1	Кувырок вперёд и назад слитно, стойки (мал, - на голове и руках; дев,- «мост» и поворот в упор стоя на одном колени) Совершенствование координационных способностей в эстафетах.	
37.	1	Лазание по канату на время. Техника выполнения кувырков и стоек.. Развитие координационных способностей.	
38.	1	Опорный прыжок (мал. – согнув ноги через козла в длину; дев.- боком с поворотом на 90 через коня в ширину высота 110 см.). Акробатическое соединение из 6-8 элементов.	
39.	1	Опорный прыжок (мал. – согнув ноги через козла в длину; дев.- боком с поворотом на 90 через коня в ширину высота 110 см.). на оценку. Эстафеты с обручем.	
40.	1	Самостоятельное составление	

		простейших комбинаций (теор. свед.) Акробатическое соединение. Промежуточный предметный мониторинг.	
41.	1	Круговая тренировка на развитие силовых и координационных способностей. Акробатическое соединение на оценку.	
42.	1	Лазание по канату на время. Техника выполнения кувырков и стоек.. Развитие координационных способностей.	
43.	1	Опорный прыжок (мал. – согнув ноги через козла в длину; дев.-боком с поворотом на 90 через коня в ширину высота 110 см.). Акробатическое соединение из 6-8 элементов.	
44.	1	Опорный прыжок (мал. – согнув ноги через козла в длину; дев.-боком с поворотом на 90 через коня в ширину высота 110 см.). на оценку. Эстафеты с обручем.	
45.	1	Самостоятельное составление простейших комбинаций (теор. свед.) Акробатическое соединение. Промежуточный предметный мониторинг.	
46.	1	Круговая тренировка на развитие силовых и координационных способностей. Акробатическое соединение на оценку.	
<b>Плавание (3часа)</b>			
47.	1	Плавание как средство отдыха,	Формировать у обучающихся

		укрепления здоровья, закаливания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу
48.	1	Координационные упражнения на суше. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
49.	1	Координационные упражнения на суше. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)</b> <b>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
50.	1	Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Подбор лыж и ботинок, переноска лыж,	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную

		надевание лыж.	мотивацию обучающихся;
51.	1	Совершенствование скользящего шага Торможение и поворот «плугом». Свободное катание до 3 км	дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
52.	1	Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом».	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
53.	1	Одновременный одношажный ход на технику выполнения. Игра «Гонка с выбыванием».	организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
54.	1	Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске. Свободное катание до 3 км.	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к
55.	1	Коньковый ход. Развитие выносливости на дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с выбыванием».	
56.	1	Коньковый ход. Развитие выносливости на дистанции до 4 км. Игра «Гонка с преследованием».	
57.	1	Эстафета с преодолением препятствий. Бег по лыжне на время (3 км).	
58.	1	Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске. Свободное катание до 3 км.	
59.	1	Коньковый ход. Развитие выносливости на дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с выбыванием».	
60.	1	Коньковый ход. Развитие выносливости на дистанции до 4 км. Игра «Гонка с	

		преследованием».	чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
61.	1	Эстафета с преодолением препятствий. Бег по лыжне на время (3 км).	
<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (3 часа)</b> <b>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</b>			
62.	1	Виды единоборств (теор. сведения) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах» Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к
63.	1	Правила ТБ на занятиях. Упражнения по овладению приёмам страховки. Подвижные игры. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Закрепление упражнения по овладению приёмам страховки. Эстафеты	

		на развитие силовых способностей.	чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
64.	1	Виды единоборств (теор. сведения) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах» Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	
ВОЛЕЙБОЛ (15 часов)			
65.	1	Правила ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок. Поворотов и стоек. Эстафета.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
66.	1	Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие психомоторных способностей и навыков игры.	
67.	1	Передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	



68.	1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	<p>(педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p> <p>групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и</p>
69.	1	Совершенствование подачи мяча и приёма мяча через сетку. Удержание мяча в парах на кол-во раз. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
70.	1	Нижняя прямая подача, техника выполнения верней подачи в стену. Удержание мяча в парах на кол-во раз. Эстафеты.	
71.	1	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Жонглирование над собой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
72.	1	Круговая тренировка с элементами в /б. Прямой нападающий удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	
73.	1	Прямой нападающий удар через сетку работа в парах. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
74.	1	Прямой нападающий удар через сетку работа в парах на технику выполнения. Игра в мини-волейбол.	
75.	1	Нижняя прямая подача, техника выполнения верней подачи в стену. Удержание мяча в парах на кол-во раз. Эстафеты.	

76.	1	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Жонглирование над собой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
77.	1	Круговая тренировка с элементами в /б. Прямой нападающий удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
78.	1	Прямой нападающий удар через сетку работа в парах. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
79.	1	Прямой нападающий удар через сетку работа в парах на технику выполнения. Игра в мини-волейбол.	
<b>ГАНДБОЛ (9 часов) Развитие двигательных способностей.</b>			
80.	1	Техника ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, стоек и поворотов. Эстафеты с мячом.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры,
81.	1	Совершенствование техники	стимулирующих познавательную

		ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,
82.	1	Ловля катящегося мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Подвижные игры.	
83.	1	Совершенствование техники бросков мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	
84.	1	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Нападение быстрым прорывом (3:2) Игра по упрощённым правилам.	
85.	1	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Круговая тренировка и самооценка показателей. Игра по упрощённым правилам.	
86.	1	Совершенствование техники бросков мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	
87.	1	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Нападение быстрым прорывом (3:2) Игра по упрощённым правилам.	
88.	1	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Круговая тренировка и самооценка показателей. Игра по упрощённым правилам.	

			<p>аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p>
<p><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО</i></p>			
89.	1	<p>ТБ на уроках л/а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья (теор. сведения) Совершенствование двигательных способностей. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
90.	1	<p>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель с 12-16 м. Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	
91.	1	<p>Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. Челночный бег 4X10м.</p>	
92.	1	<p>Бег на средние дистанции (800-900 м.) Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силовых способностей.</p>	
93.	1	<p>Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Тройной прыжок. Развитие</p>	

		выносливости.	
94.	1	Старты из различных исходных положений. Низкий старт ( <i>до 30м</i> ), бег с ускорением ( <i>до 60 м</i> ). Бег на результат (100 м). Встречная эстафета (передача палочки)	
95.	1	Старты из различных исходных положений. Низкий старт ( <i>до 30м</i> ), бег с ускорением ( <i>до 60 м</i> ). Бег на результат (100 м). Встречная эстафета (передача палочки)	
96.	1	Итоговый предметный мониторинг. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 1500м. Подвижная игра «Перестрелка».	
<b>ФУТБОЛ (6 часов)</b>			
97.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Равномерный бег ( <i>15 мин</i> ). Стойки и перемещения, ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в
98.	1	Равномерный бег ( <i>15мин</i> ). Совершенствование техники владения мячом. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	
99.	1	Равномерный бег ( <i>15 мин</i> ). Совершенствование тактики игры. Игра в мини-футбол.	
100.	1	Равномерный бег ( <i>15мин</i> ). Совершенствование техники владения мячом. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	

10	1	Равномерный бег (15 мин). Совершенствование тактики игры. Игра в мини-футбол.	классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливая доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
10	1	Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол.	

### Класс 9

№ пп	Кол- во часо в	Тема урока	«Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания»
1	2	3	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО»</i>			
1.	1	Техника безопасности на уроках л/а. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Совершенствование двигательных способностей и технике спринтерского бега.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок
2.	1	Упражнения для развития скоростных способностей. Бег 100м с низкого старта.	
3.	1	Чередование ходьбы и бега. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 100 м. Развитие выносливости.	

4.	1	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность 150 гр. с разбега. Упражнения и игры для развития скоростно-силовых способностей.	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
5.	1	Метание мяча на дальность и в цель. Эстафеты из различных исх. положений. Бег на средние дистанции (900м.)	
6.	1	Равномерный бег ( <i>до 15 мин</i> ). Бросок и ловля набивного мяча из различных исх. положений 2 кг. Игры для развития скоростно-силовых способностей.	
7.	1	Входной предметный мониторинг. Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег. Бег 1500 м. (на результат). Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 12-16 м.	
<b>ФУТБОЛ (4 часа)</b>			
8.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Тактические действия и игровые ситуации. Подвижные игры и для освоения передвижения и остановок.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на
9.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов.	
10.	1	Совершенствование техники ведения мяча и владения мячом. Удары по мячу и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	

11.	1	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра в мини-футбол.	основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);
<b>БАСКЕТБОЛ (10 часов)</b>			
12.	1	Игра в баскетбол, как средство активного отдыха. Правила ТБ. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих
13.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники вырывания и выбывания мяча.	позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению
14.	1	Дальнейшее закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	
15.	1	Дальнейшее закрепление ведений мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Игра в стритбол.	
16.	1	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Штрафной бросок на кол-во попаданий. Игра в стритбол.	



17.	1	Сочетание приёмов ( <i>ведение – остановка – бросок</i> ). Штрафной бросок на кол-во попаданий ( на оценку) Позиционное нападение и личная защита (4:4, 5:5)	доброжелательной атмосферы во время урока.
18.	1	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (3:2)	
19.	1	Взаимодействие двух, трёх игроков нападения и защите. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
20.	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
21.	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
22.	1	Значение гимнастических упражнений и дозировка (теор. сведения) Инструктаж по правилам ТБ на уроках. Совершенствование строевых и двигательных способностей.	Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся
23.	1	Страховка и помощь во время занятий (теор. сведения) Подтягивания в висе. Эстафеты для развития координации и равновесия.	
24.	1	Строевой шаг. ОРУ с	

		предметами. Подтягивания в висе. Упражнения для правильной осанки из различных исх. положений и равновесия.	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
25.	1	Строевой шаг. ОРУ с предметами. Кувырки (мал. – длинный кувырок; дев. – вперед, назад слитно) Эстафеты с предметами.	привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
26.	1	Длинный кувырок на технику выполнения, стойки (мал, - из упора присев на голове и руках; дев,- равновесие на одной ноге, выпад, кувырок вперед) Совершенствование координационных способностей в эстафетах.	использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
27.	1	Лазание по канату на время. Техника выполнения кувырков и стоек. Развитие координационных способностей.	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
28.	1	Опорный прыжок (мал. – согнув ноги через козла в длину; дев.- боком с поворотом через коня в ширину высота 110 см.). Акробатическое соединение из 6-8 элементов.	интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются
29.	1	Опорный прыжок (мал. – согнув ноги через козла в длину; дев.- боком с поворотом через коня в ширину высота 110 см.). на оценку. Эстафеты с обручем.	в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения
30.	1	Самостоятельное составление простейших комбинаций (теор. свед.) Акробатическое соединение. Промежуточный	

		предметный мониторинг.	конструктивного диалога;
31.	1	Круговая тренировка на развитие силовых и координационных способностей. Акробатическое соединение на оценку.	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока,
<b>ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)</b>			
32.	1	Правила ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок. Поворотов и стоек. Эстафета.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
33.	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Развитие психомоторных способностей и навыков игры.	дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
34.	1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
35.	1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи через сетку. Верхняя подача через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
36.	1	Совершенствование подачи мяча и приёма мяча через сетку. Удержание мяча в парах на время. Игра в волейбол по	

		упрощённым правилам.	организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
37.	1	Верхняя подача через сетку. Удержание мяча в парах на время. Эстафеты.	
38.	1	Подача в заданную часть площадки. Жонглирование над собой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
39.	1	Круговая тренировка с элементами в /б. Прямой нападающий удар. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	
40.	1	Прямой нападающий удар через сетку работа в парах и тройках. Комбинация из освоенных элементов. Игра в мини-волейбол.	
41.	1	Прямой нападающий удар через сетку работа в тройках на технику выполнения. Игра в мини-волейбол.	

			привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
42.	1	Правила ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Подбор лыж и ботинок, переноска лыж, надевание лыж.	Организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
43.	1	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Гонка с выбыванием».	инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися
44.	1	Подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске. Свободное катание до 3 км.	
45.	1	Коньковый ход. Развитие выносливости на дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с выбыванием».	
46.	1	Коньковый ход. Развитие выносливости на дистанции до 5 км. Игра «Гонка с преследованием».	
47.	1	Эстафета с преодолением препятствий. Бег по лыжне на время (3 км).	

			требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, ,
<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ (2 часа)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
48.	1	Подготовка мест занятий (теор. сведения) Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Выталкивание из круга»	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
49.	1	Правила ТБ на занятиях. Закрепление упражнения по овладению приёмам страховки. Эстафеты на развитие силовых способностей.	
<b>ПЛАВАНИЕ (2 часа)</b> <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i>			
50.	1	Значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
51.	1	Упражнения на суше с элементами плавания для развития координационных способностей.	дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения

			<p>конструктивного диалога; групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>
<b>ГАНДБОЛ (6 часов) Развитие двигательных способностей.</b>			
52.	1	Техника ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, стоек и поворотов. Эстафеты с мячом.	<p>Устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися</p>
53.	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Игра по упрощённым правилам.	
54.	1	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	
55.	1	Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	
56.	1	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Круговая тренировка и самооценка показателей. Игра по упрощённым правилам.	
57.	1	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в	

		<p>защите через «заслон».</p> <p>Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>	<p>своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p> <p>дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p> <p>групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
<p><b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b>  <i>Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».</i></p>			<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально</p>
58.	1	<p>ТБ на уроках л/а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья (теор. сведения)</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>Прыжок в высоту с 7-9 шагов</p>	



		разбега.	<p>значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; устанавливать доверительные отношения между педагогическими работниками и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлекать внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</p>
59.	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в цель с 12-16 м. Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	
60.	1	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. Челночный бег 4X10м.	
61.	1	Бег на средние дистанции (900 м.) Метание мяча на дальность с разбега. Развитие силовых способностей.	
62.	1	Бег в равномерном темпе. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Тройной прыжок. Развитие выносливости.	
63.	1	Старты из различных исходных положений. Низкий старт (до 30м), бег с ускорением (до 80 м). Бег на результат (100 м). Встречная эстафета (передача палочки)	
64.	1	Итоговый предметный мониторинг. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 1500м. Подвижная игра «Перестрелка».	

ФУТБОЛ (4 часа)			
65.	1	Техника безопасности на уроках по футболу. Равномерный бег (15 мин). Стойки и перемещения, ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
66.	1	Равномерный бег (15 мин). Совершенствование техники владения мячом. Игра в мини-футбол.	
67.	1	Равномерный бег (15 мин). Совершенствование тактики игры. Игра в мини-футбол.	
68.	1	Совершенствование техники ударов по воротам. Игра в мини-футбол.	

