

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка муниципального района
Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании
МО»

Протокол № 1
от «25» 08. 2021 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Рагушина И.А.

Утверждена
Приказом
№ 338 от 31.08.2021 г.
Директор школы
_____ Юсупова Л.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре , основное образование
(наименование учебного предмета, уровень обучения)
5 – 9 класс, 510 часов.
(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 в редакции приказов Минобрнауки № 1644 от 29 декабря 2014 г. и № 1577 от 31 декабря.2015), в соответствии с ООП ООО, учебного плана ГБОУ ООШ пос. Кошелевка, на основе примерной рабочей «Физическая культура. 5-9 классы» автор В.И. Лях -М. : Просвещение.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК

- Физическая культура : -5 – 7 классы, М.Я. Виленский - М. : Просвещение.
- Физическая культура : 8-9 классы В.И. Лях -М. : Просвещение.

Учебный план учреждения предусматривает изучение предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования:

в 5 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год,

в 6 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год,

в 7 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год,

в 8 классе – 3 часа в неделю, 102 часа в год,

в 9 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Итого на уровне основного общего образования – 510 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

| Базовый уровень | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
|---|--|---|
| - 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 | - 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 | |

| | |
|---|---|
| <p>личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических управлений, развитие физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическим 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 таймах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями. | <p>занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> |
|---|---|

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 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 коррелирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий, по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий | <ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p>физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. | |
| <p>Физическое совершенствование</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Легкая атлетика

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м.

Бег: спринтерский бег (мальчики- 100 м, девочки- 60 м); «эстафетный» бег на дистанцию 200 м; кроссовый бег на 3000 м; бег с преодолением препятствий;

Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега; «тройной прыжок» с места и короткого разбега.

Прыжки в высоту: с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча: на дальность и в цель с места и разбега.

Толкание набивного мяча: от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега прыжком (вес мяча 1кг).

Спортивные игры

Волейбол: - упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу;
- упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками от груди; прямой нападающий удар;
- тактические действия: групповые – взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные – выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»;
- спортивные игры: Пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

Гимнастика

Кувырки: кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в группировке; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки с разбега; зачетные комбинации.

Стойки: мальчики – стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках из упора присев; девочки – стойка на голове из положения «мост», опускание в упор стоя на правом (левом) колене.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок согнув ноги через гимнастический «козел»; девочки – прыжок ноги врозь через гимнастический «козел»; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лыжные гонки

Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором».

Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: по прямой и наискось в основной стойке.

Торможение: «плугом», «упором».

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход.

Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания.

Преодоление крутых подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная).

Преодоление крутых спусков: в низкой стойке.

Преодоление трамплина: на отлогом склоне (высота трамплина для мальчиков до 100 см, для девочек до 50-60 см).

Спортивные игры

Баскетбол: - упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижения левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

- упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками от груди; ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска – двумя руками от груди, одной – от плеча;

- тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные – выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита;

- спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по

правилам;

Легкая атлетика

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м.

Бег: спринтерский бег (мальчики- 100 м, девочки- 60 м); «эстафетный» бег на дистанцию 200 м; кроссовый бег на 3000 м; бег с преодолением препятствий;

Прыжки в длину: способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега; «тройной прыжок» с места и короткого разбега.

Прыжки в высоту: с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча: на дальность и в цель с места и разбега.

Толкание набивного мяча: от плеча одной рукой из положения стоя на месте, с разбега прыжком (вес мяча 1кг).

Тематическое планирование 5 – 9 классы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
5 класс

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение | Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|----|--|------------------------------|--|
| | Раздел 1 Легкая атлетика | 15 | |
| 1 | ИТБ № 41. Разучивание техники высокого старта. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 2 | Техника выполнения низкого старта. Проведение эстафет. | 1 | |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | |
| 4 | Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона. | 1 | |
| 5 | Контроль техники низкого старта. | 1 | |
| 6 | Техника стартового разгона. | 1 | |
| 7 | Изучение техники передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 8 | Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 9 | Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 10 | Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 11 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | |
| 12 | Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|---|
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. | 1 | |
| | Раздел 2 Волейбол | 18 | |
| 16 | ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 17 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 | |
| 18 | Прием мяча снизу. Техника развития координации. | 1 | |
| 19 | Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук . | 1 | |
| 20 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол | 1 | |
| 22 | Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 23 | Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. | 1 | |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно- сосудистой системе. | 1 | |
| 25 | Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках. | 1 | |
| 26 | Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча. | 1 | |
| 27 | Техника приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 28 | Техника передачи мяча в парах и тройках. Развитие прыгучести. | 1 | |
| 29 | Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи. | 1 | |
| 30 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 31 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 32 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| 33 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| | Раздел 3 Гимнастика | 15 | |
| 34 | ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной |
| 35 | Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |
| 36 | Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |
| 37 | Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 38 | Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. | 1 | деятельности. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 39 | Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне | 1 | |
| 40 | Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка. | 1 | |
| 41 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости. | 1 | |
| 42 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | |
| 43 | Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабление. | 1 | |
| 44 | Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление. | 1 | |
| 45 | Закрепление акробатических элементов. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | |
| 46 | Совершенствование акробатических элементов. Упражнения для профилактики осанки | 1 | |
| 47 | Техника развития гибкости Работа по станциям. | 1 | |
| 48 | Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | |
| | Раздел 4 Лыжная подготовка | 18 | |
| 49 | ИТБ № 40. Техника попеременного хода. | 1 | |
| 50 | Техника попеременного хода. Повторение ранее изученных ходов. | 1 | |
| 51 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. | 1 | |
| 52 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. Повторение изученных ходов и поворотов. | 1 | |
| 53 | Техника торможения «плугом» с учетом результатов. | 1 | |
| 54 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 | |
| 55 | Техника спуска. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 56 | Техника конькового хода | 1 | |
| 57 | Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции. | 1 | |
| 58 | Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 | |
| 59 | Техника поворотов упором. Бесшажный ход. | 1 | |
| 60 | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 | |
| 61 | Техника преодоления препятствий способом «перешагивание» | 1 | |
| 62 | Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции с учетом результатов. | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|---|
| 63 | Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом». | 1 | |
| 64 | Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов. | 1 | |
| 65 | Техника торможением «упором». | 1 | |
| 66 | Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой» | 1 | |
| | Раздел 5 Баскетбол | 18 | |
| 67 | ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 68 | Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | |
| 69 | Техника ведения мяча в движении. | 1 | |
| 70 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 71 | Техника ведения мяча в движении в различных направлениях. | 1 | |
| 72 | Отработка техники передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 73 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 74 | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | |
| 75 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 76 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | | |
| 77 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | 1 | |
| 78 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 79 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 80 | Техника вырывания и выбивания мяча. | 1 | |
| 81 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 82 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 83 | Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 84 | Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | 1 | |
| | Раздел 6 Легкая атлетика | 18 | |
| 85 | ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной |
| 86 | Техника высокого старта Встречная эстафета. | 1 | |
| 87 | Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма. | 1 | |
| 88 | Техника бега с высокою старта: стартовый разбег. Прыжковые упражнения. | 1 | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| 89 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 90 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | |
| 91 | Техника челночного бега. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 92 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 93 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 94 | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | |
| 95 | Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки. | 1 | |
| 96 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 97 | Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 98 | Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. | 1 | |
| 99 | Техника беге на короткие дистанции. Бег 60 м. | 1 | |
| 100 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 101 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 102 | Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка. | 1 | |
| ИТОГО 102 часа | | | |

6 класс

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение | Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--|------------------------------|--|
| | Раздел 1 Легкая атлетика | 15 | |
| 1 | ИТБ № 41.Закрепление техники высокого старта. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и |
| 2 | Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет. | 1 | |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | |
| 4 | Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона. | 1 | |
| 5 | Контроль техники низкого старта. | 1 | |
| 6 | Техника стартового разгона. | 1 | |
| 7 | Изучение техники передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 8 | Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 9 | Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 10 | Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 11 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | |
| 12 | Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. | 1 | |
| | Раздел 2 Волейбол | 18 | |
| 16 | ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 17 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 | |
| 18 | Прием мяча снизу. Техника развития координации. | 1 | |
| 19 | Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук . | 1 | |
| 20 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху. Правила и | 1 | |
| 22 | Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 23 | Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. | 1 | |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно- сосудистой системе. | 1 | |
| 25 | Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках. | 1 | |
| 26 | Техника верхней прямой подачи мяча. | 1 | |
| 27 | Техника приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 28 | Техника передачи мяча в парах и тройках. | 1 | |
| 29 | Техника верхней прямой подачи мяча. | 1 | |
| 30 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 31 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 32 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| 33 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| | Раздел 3 Гимнастика | 15 | |
| 34 | ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств. | 1 | Выбор методов, методик, |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 35 | Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. |
| 36 | Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |
| 37 | Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости. | 1 | |
| 38 | Техника висов и упоров. Выполнение акробатических элементов. | 1 | |
| 39 | Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне | 1 | |
| 40 | Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка. | 1 | |
| 41 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости. | 1 | |
| 42 | Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | |
| 43 | Техника лазания по канату. Упражнения на расслабление. | 1 | |
| 44 | Техника лазания по канату в три приёма. | 1 | |
| 45 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | |
| 46 | Техника выполнения акробатических элементов. | 1 | |
| 47 | Техника развития гибкости Работа по станциям. | 1 | |
| 48 | Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | |
| | Раздел 4 Лыжная подготовка | 18 | |
| 49 | ИТБ № 40. Техника попеременного хода. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности |
| 50 | Техника попеременного хода. | 1 | |
| 51 | Техника попеременно двухшажного хода. | 1 | |
| 52 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. | 1 | |
| 53 | Техника торможения «плугом» с учетом результатов. | 1 | |
| 54 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 | |
| 55 | Техника спуска. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 56 | Техника конькового хода | 1 | |
| 57 | Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции. | 1 | |
| 58 | Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 | |
| 59 | Техника поворотов упором. Бесшажный ход. | 1 | |
| 60 | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 | |
| 61 | Техника преодоления препятствий способом «перешагивание» | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|---|
| 62 | Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции. | 1 | |
| 63 | Техника поворотов на месте «переступанием», «махом». | 1 | |
| 64 | Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции. | 1 | |
| 65 | Техника торможением «упором». | 1 | |
| 66 | Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой» | 1 | |
| | Раздел 5 Баскетбол | 18 | |
| 67 | ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 68 | Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | |
| 69 | Техника ведения мяча в движении. | 1 | |
| 70 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 71 | Техника ведения мяча в движении в различных направлениях. | 1 | |
| 72 | Отработка техники передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 73 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 74 | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | |
| 75 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 76 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | | |
| 77 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | 1 | |
| 78 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 79 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 80 | Техника вырывания и выбивания мяча. | 1 | |
| 81 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 82 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 83 | Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 84 | Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол. | 1 | |
| | Раздел 6 Легкая атлетика | 18 | |
| 85 | ИТБ № 41. Бег с высокого старта , бег с ускорениями. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной |
| 86 | Техника высокого старта Встречная эстафета. | 1 | |
| 87 | Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма. | 1 | |
| 88 | Техника бега с высокою старта.. Прыжковые упражнения. | 1 | |

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| 89 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 90 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | |
| 91 | Техника челночного бега. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 92 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 93 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 94 | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | |
| 95 | Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки. | 1 | |
| 96 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 97 | Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 98 | Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. | 1 | |
| 99 | Техника беге на короткие дистанции. Бег 60 м. | 1 | |
| 100 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 101 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 102 | Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка. | 1 | |
| ИТОГО 102 часа | | | |

7 класс

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение | Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--|------------------------------|--|
| | Раздел 1 Легкая атлетика | 15 | |
| 1 | ИТБ № 41.Техника высокого старта. Бег 30, 60 м. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 2 | Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет. | 1 | |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | |
| 4 | Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона. | 1 | |
| 5 | Контроль техники низкого старта. | 1 | |
| 6 | Техника стартового разгона. | 1 | |
| 7 | Изучение техники передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 8 | Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 9 | Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|--|
| 10 | Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 11 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | |
| 12 | Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. | 1 | |
| | Раздел 2 Волейбол | 18 | |
| 16 | ИТБ № 38. Техника стойки игрока. перемещения в стойке. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 17 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 | |
| 18 | Прием мяча снизу. Техника развития координации. | 1 | |
| 19 | Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук . | 1 | |
| 20 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху. Правила и | 1 | |
| 22 | Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 23 | Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. | 1 | |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно- сосудистой системе. | 1 | |
| 25 | Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках. | 1 | |
| 26 | Техника верхней прямой подачи мяча. | 1 | |
| 27 | Техника приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 28 | Техника передачи мяча в парах и тройках. | 1 | |
| 29 | Техника верхней прямой подачи мяча. | 1 | |
| 30 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 31 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 32 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| 33 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| | Раздел 3 Гимнастика | 15 | |
| 34 | ИТБ № 42. Упражнения на развитие гибкости.. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на |
| 35 | Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|---|
| 36 | Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 37 | Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости. | 1 | |
| 38 | Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. | 1 | |
| 39 | Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне | 1 | |
| 40 | Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка. | 1 | |
| 41 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости. | 1 | |
| 42 | Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | |
| 43 | Техника лазания по канату. Упражнения на расслабление. | 1 | |
| 44 | Техника лазания по канату в три приёма. | 1 | |
| 45 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | |
| 46 | Техника выполнения акробатических элементов. | 1 | |
| 47 | Техника развития гибкости Работа по станциям. | 1 | |
| 48 | Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | |
| | Раздел 4 Лыжная подготовка | 18 | |
| 49 | ИТБ № 40. Техника одновременного одношажного хода. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности |
| 50 | Техника попеременного хода. | 1 | |
| 51 | Техника попеременно двухшажного хода. | 1 | |
| 52 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. | 1 | |
| 53 | Техника торможения «плугом» с учетом результатов. | 1 | |
| 54 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 | |
| 55 | Техника спуска. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 56 | Техника конькового хода | 1 | |
| 57 | Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции. | 1 | |
| 58 | Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 | |
| 59 | Техника поворотов упором. Бесшажный ход. | 1 | |
| 60 | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 | |
| 61 | Техника преодоления препятствий способом «перешагивание» | 1 | |
| 62 | Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции. | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| 63 | Техника поворотов на месте «переступанием», «махом». | 1 | |
| 64 | Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции. | 1 | |
| 65 | Техника торможением «упором». | 1 | |
| 66 | Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой» | 1 | |
| | Раздел 5 Баскетбол | 18 | |
| 67 | ИТБ № 38. Техника передвижения игрока. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 68 | Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | |
| 69 | Техника ведения мяча в движении. | 1 | |
| 70 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 71 | Техника ведения мяча в движении в различных направлениях. | 1 | |
| 72 | Отработка техники передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 73 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 74 | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | |
| 75 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 76 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | | |
| 77 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | 1 | |
| 78 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 79 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 80 | Техника вырывания и выбивания мяча. | 1 | |
| 81 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 82 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 83 | Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 84 | Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | 1 | |
| | Раздел 6 Легкая атлетика | 18 | |
| 85 | ИТБ № 41. Техника бега с ускорениями. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся |
| 86 | Техника высокого старта Встречная эстафета. | 1 | |
| 87 | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 | |
| 88 | Техника бега с высокого старта.. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 89 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 90 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 91 | Техника челночного бега. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 92 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 93 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 94 | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | |
| 95 | Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки. | 1 | |
| 96 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 97 | Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 98 | Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. | 1 | |
| 99 | Техника беге на короткие дистанции. Бег 60 м. | 1 | |
| 100 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 101 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 102 | Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка. | 1 | |
| | ИТОГО 102 часа | | |

8 класс

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение | Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|----|--|------------------------------|--|
| | Раздел 1 Легкая атлетика | 15 | |
| 1 | ИТБ № 41 Выполнение высокого старта, бег с ускорением. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 2 | Техника выполнения высокого старта. Проведение эстафет. | 1 | |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | |
| 4 | Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона. | 1 | |
| 5 | Контроль техники низкого старта. | 1 | |
| 6 | Техника стартового разгона. | 1 | |
| 7 | Изучение техники передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 8 | Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 9 | Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 10 | Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|--|
| 11 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | |
| 12 | Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. | 1 | |
| | Раздел 2 Волейбол | 18 | |
| 16 | ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 17 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 | |
| 18 | Прием мяча снизу. Техника развития координации. | 1 | |
| 19 | Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук . | 1 | |
| 20 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол | 1 | |
| 22 | Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 23 | Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. | 1 | |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно- сосудистой системе. | 1 | |
| 25 | Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках. | 1 | |
| 26 | Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча. | 1 | |
| 27 | Техника приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 28 | Техника передачи мяча в парах и тройках. Развитие прыгучести. | 1 | |
| 29 | Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи. | 1 | |
| 30 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 31 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 32 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| 33 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| | Раздел 3 Гимнастика | 15 | |
| 34 | ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на |
| 35 | Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|---|
| 36 | Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 37 | Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости. | 1 | |
| 38 | Техника висов.и упоров. Выполнение акробатических элементов. | 1 | |
| 39 | Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне | 1 | |
| 40 | Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка. | 1 | |
| 41 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости. | 1 | |
| 42 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | |
| 43 | Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабление. | 1 | |
| 44 | Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление. | 1 | |
| 45 | Закрепление акробатических элементов. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | |
| 46 | Совершенствование акробатических элементов. Упражнения для профилактики осанки | 1 | |
| 47 | Техника развития гибкости Работа по станциям. | 1 | |
| 48 | Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | |
| | Раздел 4 Лыжная подготовка | 18 | |
| 49 | ИТБ № 40. Техника попеременного хода. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности |
| 50 | Техника попеременного хода. Повторение ранее изученных ходов. | 1 | |
| 51 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. | 1 | |
| 52 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. Повторение изученных ходов и поворотов. | 1 | |
| 53 | Техника торможения «плугом» с учетом результатов. | 1 | |
| 54 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 | |
| 55 | Техника спуска. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 56 | Техника конькового хода | 1 | |
| 57 | Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции. | 1 | |
| 58 | Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 | |
| 59 | Техника поворотов упором. Бесшажный ход. | 1 | |
| 60 | Техника преодоления небольших трамплинов в | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|---|
| | низкой стойке. | | |
| 61 | Техника преодоления препятствий способом «перешагивание» | 1 | |
| 62 | Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции с учетом результатов. | 1 | |
| 63 | Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом». | 1 | |
| 64 | Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов. | 1 | |
| 65 | Техника торможением «упором». | 1 | |
| 66 | Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой» | 1 | |
| | Раздел 5 Баскетбол | 18 | |
| 67 | ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 68 | Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | |
| 69 | Техника ведения мяча в движении. | 1 | |
| 70 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 71 | Техника ведения мяча в движении в различных направлениях. | 1 | |
| 72 | Отработка техники передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 73 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | |
| 74 | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | |
| 75 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | |
| 76 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | | |
| 77 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | 1 | |
| 78 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 79 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | |
| 80 | Техника вырывания и выбивания мяча. | 1 | |
| 81 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 82 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 83 | Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 84 | Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | 1 | |
| | Раздел 6 Легкая атлетика | 18 | |
| 85 | ИТБ № 41. Бег с высокого старта, бег с ускорениями. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 86 | Техника высокого старта Встречная эстафета. | 1 | воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 87 | Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма. | 1 | |
| 88 | Техника бега с высокою старта: стартовый разбег. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 89 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 90 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | |
| 91 | Техника челночного бега. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 92 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 93 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 94 | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | |
| 95 | Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки. | 1 | |
| 96 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 97 | Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 98 | Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. | 1 | |
| 99 | Техника беге на короткие дистанции. Бег 60 м. | 1 | |
| 100 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 101 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 102 | Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка. | 1 | |
| | ИТОГО 102 часа | | |

9 класс

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение | Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок») |
|---|--|------------------------------|--|
| | Раздел 1 Легкая атлетика | 15 | |
| 1 | ИТБ №41 Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 30-40 м. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы |
| 2 | Техника бега с ускорением 60 м. | 1 | |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | |
| 4 | Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона. | 1 | |
| 5 | Контроль техники низкого старта. | 1 | |
| 6 | Техника стартового разгона. | 1 | |
| 7 | Изучение техники передачи эстафетной | 1 | |

| | | | |
|----|--|----|---|
| | палочки. | | поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 8 | Изучение техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 9 | Техника стартового разгона и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 10 | Контроль бега на 30 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 11 | Техника бега на короткие дистанции. | 1 | |
| 12 | Техника бега на короткие дистанции. Контроль бега на 60 м. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча на дальность. | 1 | |
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м. | 1 | |
| | Раздел 2 Волейбол | 18 | |
| 16 | ИТБ № 38. Стойка игрока. перемещения в стойке. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 17 | Техника стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху. | 1 | Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 18 | Прием мяча снизу. Техника развития координации. | 1 | |
| 19 | Техника нижней прямой подачи.. Развитие силы рук . | 1 | |
| 20 | Обучение нижней прямой подачи мяча. Техника передач мяча. | 1 | |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в волейбол | 1 | |
| 22 | Разучивание техники приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 23 | Техника приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. | 1 | |
| 24 | Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Сведения о сердечно- сосудистой системе. | 1 | |
| 25 | Техника приёма мяча, упражнения в парах и тройках. | 1 | |
| 26 | Техника верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча. | 1 | |
| 27 | Техника приема мяча. Правила игры в волейбол. | 1 | |
| 28 | Техника передачи мяча в парах и тройках. Развитие прыгучести. | 1 | |
| 29 | Техника верхней прямой подачи мяча и приём мяча после подачи. | 1 | |
| 30 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 31 | Отработка технических приёмов. Тактические действия (теория). | 1 | |
| 32 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |

| | | | |
|----|---|----|---|
| 33 | Проведение учебной игры. Техническая и тактическая подготовка. | 1 | |
| | Раздел 3 Гимнастика | 15 | |
| 34 | ИТБ № 42. Развитие двигательных качеств. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. |
| 35 | Обучение прыжку через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |
| 36 | Закрепление прыжка через козла. Техника акробатических элементов. | 1 | |
| 37 | Контроль прыжка через козла. Упражнения развитие гибкости. | 1 | |
| 38 | Техника висов и упоров. Выполнение акробатических элементов. | 1 | |
| 39 | Силовая подготовка. Техника выполнения упражнений на бревне | 1 | |
| 40 | Техника акробатических упражнений. Силовая подготовка. | 1 | |
| 41 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника развития гибкости. | 1 | |
| 42 | Совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения кувырка вперед. | 1 | |
| 43 | Техника лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабление. | 1 | |
| 44 | Техника лазания по канату в три приёма. Упражнения на расслабление. | 1 | |
| 45 | Закрепление акробатических элементов. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | |
| 46 | Совершенствование акробатических элементов. Упражнения для профилактики осанки | 1 | |
| 47 | Техника развития гибкости Работа по станциям. | 1 | |
| 48 | Техника подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | |
| | Раздел 4 Лыжная подготовка | 18 | |
| 49 | ИТБ № 40. Техника попеременного хода. | 1 | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной |
| 50 | Техника попеременного хода. Повторение ранее изученных ходов. | 1 | |
| 51 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. | 1 | |
| 52 | Техника попеременно двухшажного и одношажного хода. Повторение изученных ходов и поворотов. | 1 | |
| 53 | Техника торможения «плугом» с учетом результатов. | 1 | |
| 54 | Техника одновременного одношажного хода. | 1 | |
| 55 | Техника спуска. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 56 | Техника конькового хода | 1 | |

| | | | | |
|----|--|----|--------------|---|
| 57 | Техника одновременно одношажного хода в прохождении дистанции. | 1 | деятельности | |
| 58 | Техника чередования попеременно двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 | | |
| 59 | Техника поворотов упором. Бесшажный ход. | 1 | | |
| 60 | Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 | | |
| 61 | Техника преодоления препятствий способом «перешагивание» | 1 | | |
| 62 | Техника преодоления препятствий. Прохождение учебной дистанции с учетом результатов. | 1 | | |
| 63 | Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом». | 1 | | |
| 64 | Техника поворотов упором.. Прохождение учебной дистанции с использованием изученных ходов. | 1 | | |
| 65 | Техника торможением «упором». | 1 | | |
| 66 | Техника выполнения подъемов «полуелочкой», «елочкой» | 1 | | |
| | Раздел 5 Баскетбол | 18 | | |
| 67 | ИТБ № 38. Стойка и передвижение игрока. | 1 | | Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 68 | Техника ловли мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | | |
| 69 | Техника ведения мяча в движении. | 1 | | |
| 70 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | | |
| 71 | Техника ведения мяча в движении в различных направлениях. | 1 | | |
| 72 | Отработка техники передач мяча на месте и в движении. | 1 | | |
| 73 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | | |
| 74 | Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 | | |
| 75 | Техника бросков мяча в кольцо с различных точек. | 1 | | |
| 76 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | | | |
| 77 | Техника владения мячом. Имитация штрафного броска. | 1 | | |
| 78 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | | |
| 79 | Техника перехвата мяча. Обучение броскам мяча. | 1 | | |
| 80 | Техника вырывания и выбивания мяча. | 1 | | |
| 81 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | | |
| 82 | Техника нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. | 1 | | |

| | | | |
|-----|--|----|--|
| 83 | Эстафеты с броском мяча. Правила игры в баскетбол. | 1 | |
| 84 | Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. | 1 | |
| | Раздел 6 Легкая атлетика | 18 | |
| 85 | ИТБ № 41. Бег с высокого старта, бег с ускорениями. | 1 | Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. |
| 86 | Техника высокого старта Встречная эстафета. | 1 | |
| 87 | Влияние легкоатлетических упр-й на различные системы организма. | 1 | |
| 88 | Техника бега с высокою старта: стартовый разбег. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 89 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 90 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | |
| 91 | Техника челночного бега. Развитие координационных способностей. | 1 | |
| 92 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 93 | Техника метания мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 94 | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | |
| 95 | Техника эстафетного бег с передачей эстафетной палочки. | 1 | |
| 96 | Техника низкого старта. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 97 | Техника стар юного разгони и бега с максимальной скоростью. | 1 | |
| 98 | Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. | 1 | |
| 99 | Техника беге на короткие дистанции. Бег 60 м. | 1 | |
| 100 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 101 | Техника метания малого мяча на дальность. Игра в футбол. | 1 | |
| 102 | Техника метания малого мяча. . Кроссовая подготовка. | 1 | |
| | ИТОГО 102 часа | | |