

**государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 34 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области**

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2021 г.
Руководитель МС
_____ Чибова Т.В.

Проверена
Заместитель директора
по УВР
_____ Г.Н.Байбикова
31 августа 2021 г.

Утверждена
Приказом
№ 287 от 31 августа 2021 г.
Директор ГБОУ ООШ №34
г. Сызрани
_____ Л.Ю.Наумова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре,
основного общего образования
5-9 классы

Год разработки программы – 2016

Год корректировки программы (в части изменения структуры) -2021 г.

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учебное пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2019 год.

Рабочая программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 г.), Основной общеобразовательной программе основного общего образования ГБОУ ООШ № 34 г.о. Сызрань.

Физическая культура на уровне основного общего образования изучается с 5 по 9 классы.

Предмет «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана ГБОУ ООШ № 34 г. о. Сызрань. Количество часов в 5-9 классах по учебному плану - 3ч., общее количество учебных часов - 510, из них 102 часа в 5 классе, 102 часа в 6 классе, 102 часа в 7 классе, 102 часа в 8 классе, 102 часа в 9 классе.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК: «Физическая культура» 5-7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., 8-9 кл. Лях В.И.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. 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.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (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:

- 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. 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/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе

предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. 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.

10. 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

11. 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.

12. 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.

13. 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

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять 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.

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 физической активности, 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

5 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике) Теоретические сведения. Закреп-е техники выполнения высокого старта. Закреп-е техники прыжка в длину с места. Развитие двигательных качеств.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения.</p> <p>4. Побуждение к саморазвитию и самовоспитанию обучающихся в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>5. Побуждение к принятию и реализации</p>
2.	Совер-е техники выполнения высокого старта. Проведение эстафет. Закреп-е навыка правильного приземления после прыжка. Развитие двигательных качеств.	1	
3.	Ознаком-е с элементами низкого старта. Совер-е техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
4.	Обучение техники низкого старта. Техника стартового разгона. Бег с максимальной скоростью 3х20м. Прыжковые упр-я. Развитие скоростных способностей. Медленный бег 3 мин.	1	
5.	Контроль техники низкого старта. Техника стартового разгона. Бег с максимальной скоростью 3х20м. Прыжковые упр-я. Развитие скоростных способностей. Медленный бег 3 мин.	1	
6.	Закреп-е технике низкого старта. Техника стартового разгона. Бег по дистанции и финиширование. Ускорения 4х30м. Силовая подготовка.	1	
7.	Учёт техники низкого старта и стартового разгона. Изучение техники передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	
8.	Соверш-е техники стартового разгона и бега с максим, скоростью. Беговые упр-я 5х30 м. встречная эстафета. Медленный бег 4 мин.	1	
9.	Соверш-е техники стартового разгона и бега с максим, скоростью. Беговые упр-я 5х30 м. встречная эстафета. Медленный бег 4 мин.	1	
10.	Контроль бега на 30 м. Закреп-е техники передачи эстафетной палочки посредством эстафет. П/игра «Бегуны и пятнашки». Силовая подготовка.	1	
11.	Совер-е техники бега на короткие дистанции. Беговые упр-я 2х60 м. Совер-е техники передачи эстафетной палочки посредством эстафет. Прыжковые упр-я. Упр-я на расслабление.	1	
12.	Совер-е техники бега на короткие дистанции.	1	

	Контроль бега на 60 м. Совер-е техники метания малого мяча в горизонтальную цель. Развитие силы рук (упр-я с малыми гантелями).		ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью. 6. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	
13.	Разучивание техники метания малого мяча на дальность. Совер-е техники челночного бега 3x10 м. П/игра «Вызов номеров». Прыжковые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
14.	Разучивание техники метания малого мяча на дальность. Контроль техники челночного бега 3x10 м. П/игра «Вызов номеров». Прыжковые упр-я.	1		
15.	Закреп-е техники метания малого мяча на дальность (отработка заключительной части броска). Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки	1		
16.	Техника метания малого мяча на дальность (в целом). П/игра «Сильный бросок». Силовая подготовка (работа по станциям). Кроссовая подготовка.	1		
17.	Совер-е техники метания малого мяча на дальность. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контроль метания малого мяча в цель.	1		
18.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1		
19.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упр-я. П/игра «Охотники и утки». Кроссовая подготовка.	1		
20.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Учёт 6-ти; минутного бега. Учёт прыжков со скакалкой. П/игра «Перестрелка».	1		
21.	Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами). Кроссовая подготовка. Игра в футбол.	1		
22.	Развитие выносливости: бег 1000м. Силовая подготовка (работа по станциям). П/игра «Перестрелка».	1		
23.	Раздел Гимнастика Инструктаж по технике безопасности (по гимнастике). Теоретические сведения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Развитие гибкости.	1		1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Привлечение внимания обучающихся
24.	Обучение прыжку через козла в ширину способом: «ноги врозь». Силовая подготовка (работа по станциям). Выполнение акробатических элементов.	1		
25.	Закреп-е прыжка через козла в ширину способом: «ноги врозь». Выполнение акробатических элементов. Упр-я на равновесие. Развитие гибкости.	1		
26.	Контроль прыжка через козла в ширину способом:	1		

	«ноги врозь». Выполнение акробатических элементов. Упр-я на равновесие. Развитие гибкости.		к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений. 3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью. 4. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. 5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе. 6. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличию мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к
27.	Совер-е прыжка через козла в ширину способом: «ноги врозь». Повторение висов. Выполнение акробатических элементов. Упр-я на равновесие. Прыжковые упр-я.	1	
28.	Сов.акробатических упр-й. Силовая подготовка. Разучивание комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики).	1	
29.	Совер-е акробатических упр-й. Силовая подготовка. Разучивание комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики).	1	
30.	Закреп-е комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е акробатических упр-й. Развитие гибкости.	1	
31.	Контроль комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е акробатических упр-й.	1	
32.	Разучивание акробатики (по частям). Совер-е комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е техники лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабления.	1	
33.	Разучивание акробатики (по частям). Совер-е комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е техники лазания по канату в три приёма. Упр-я на расслабления.	1	
34.	Закреп-е акробатики (в целом). Совер-е комбинации на бревне (девочки) и комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е техники лазания по канату в три приёма.	1	
35.	Совер-е акробатики (в целом). Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е техники лазания по канату в три приёма.	1	
36.	Работа по станциям: брусья, канат, упр-я в висе, опорный прыжок, бревно. Акробатика. Развитие гибкости (динамич. растяжка).	1	
37.	Работа по станциям: брусья, канат, упр-я в висе, опорный прыжок, бревно. Акробатика. Развитие гибкости (динамич. растяжка).	1	
38.	Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Упр-я в висах и упорах. Акробатика (отработка элементов). Тест на гибкость.	1	
39.	Контроль комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Упр-я в висах и упорах. Акробатика. Танцевальные упр-я. Силовая подготовка.	1	
40.	Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий по "методу круговой тренировки". Степ-аэробика.	1	

41.	Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий по "методу круговой тренировки". Степ-аэробика.	1	материальным и духовным ценностям.
42.	Степ-аэробика. Танцевальные упр-я. Развитие двигательных качеств. Развитие силы рук (упр-я с малыми галтелями).	1	
43.	Раздел Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности (по баскетболу) Теоретические сведения. Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений. 3. Побуждение к развитию навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. 4. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 5 Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний,
44.	Остановка прыжком Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1	
45.	Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении. Остановка в два шага. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
46.	Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении. Остановка в два шага. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
47.	Броски мяча в кольцо с различных точек. Развитие скоростных способностей. Правила игры в баскетбол. Терминология б/б.	1	
48.	Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении в различных направлениях и с изменением скорости. Остановка в два шага.	1	
49.	Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча в движении в различных направлениях и с изменением скорости. Остановка в два шага.	1	
50.	Совер-е техники владения мячом. Отработка техники передач мяча на месте и в движении. Решение задач игровой и сорев-й деятельности с помощью двигательных действий. Терминология б/б.	1	
51.	Совер-е техники владения мячом. Отработка техники передач мяча на месте и в движении. Решение задач игровой и сорев-й деятельности с помощью двигательных действий.	1	
52.	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением.	1	
53.	Совер-е техники бросков мяча в кольцо с различных точек. Закреп-е навыка ведения мяча с пассивным сопротивлением. ведение мяча с изменением направления, на макс, скорости, работа в парах, прыжковые упр-я	1	
54.	Совер-е техники владения мячом. Имитация	1	

	штрафного броска. Обучение техники вырывания и выбивания мяча Развитие силы рук. Игра в мини-баскетбол.		позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.
55.	Совер-е техники владения мячом. Имитация штрафного броска. Обучение техники вырывания и выбивания мяча Развитие силы рук. Игра в мини-баскетбол.	1	
56.	Совер-е техники овладения мячом. Обучение техники перехват мяча. Обучение броскам мяча с пассивным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
57.	Совер-е техники овладения мячом. Обучение техники перехват мяча. Обучение броскам мяча с пассивным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
58.	Совер-е техники владения и овладения мячом. Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	1	
59.	Совер-е техники владения и овладения мячом. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Силовая подготовка.	1	
60.	Проходы с ведением мяча нападающего против защитника. Совер-е техники передач. Эстафеты с броском мяча. ОФП. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1	
61.	Упр-я в парах в совер-е навыка техники владения мячом. Развитие скоростных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1	
62.	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовки.	1	
63.	Теоретические сведения. Стойки игрока.перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. П/и с элементами волейбола. Правила игры в в/б.	1	
64.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1	
65.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. П/и с элеметамл волейбола. Развитие координационных качеств.	1	
66.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Отработка техники передач мяча. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами). П/игра с элементами волейбола.	1	
67.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Отработка техники передач мяча. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами). П/игра с элементами волейбола.	1	
68.	Передача мяча двумя руками вверх к парам. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. эстафеты.	1	

	П/игра с элементами волейбола. Правила игры в в/в.		
69.	Разучивание техники приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. Совер-с гехники нижней прямой подачи мяча. Прыжковые упр-я. ОФП. П/игра с элементами волейбола. Правила игры в в/б.	1	
70.	Разучивание техники приема мяча. Приём мяча и передача на связующего. Совер-с гехники нижней прямой подачи мяча. Прыжковые упр-я. ОФП. П/игра с элементами волейбола. Правила игры в в/б.	1	
71.	Проведение упр-й необходимых при выполнении приёмов игры. Нижняя прямая подача с 3-6 м. эстафеты. П/и с элементами волейбола. Правила игры в в/в.	1	
72.	Закреп-е техники приёма мяча (уир-я в парах и тройках. Отработка паса партнёру. Жонглирование мяча (верхние и нижние передачи над собой). П/игра с элементами волейбола. Правила игры в в/в.	1	
73.	Обучение техники верхней прямой подачи мяча. Совер-е техники приема мяча. Жонглирование мяча (верхние и нижние передачи над собой). П/игра с элементами волейбола. Правила игры в в/в.	1	
74.	Обучение техники верхней прямой подачи мяча. Совер-е техники приема мяча. Жонглирование мяча (верхние и нижние передачи над собой). П/игра с элементами волейбола. Правила игры в в/в.	1	
75.	Закреп-е техники верхней прямой подачи мяча. Совер-е техники передач мяча (в парах и тройках). Развитие прыгучести. П/игра с элементами волейбола.	1	
76.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном.	1	
77.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
78.	Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
79.	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).	1	
80.	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).	1	
81.	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).	1	
82.	Инструктаж по Т.Б. по футболу. Теоретич.	1	

	Сведения. Передачи мяча в движении.		
83.	Удары на точность в щит. Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча.	1	
84.	Техника финтов – выполнение обманных движений: по одному и в парах. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
85.	Удары на дальность. Удары головой в четырёхугольнике. Техника ударов носком.	1	
86.	Удары на точность в щит. Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча.	1	
87.	Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча. Удары на точность в щит.	1	
88.	Остановка мяча: головой; грудью. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
89.	Технические и тактические приёмы в игре. Удары на точность в щит.	1	
90.	Контрольная игра. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
91.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике). Теоретические сведения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Развитие быстроты.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>4. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к</p>
92.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри — флоп». Развитие быстроты движений ногами. Прыжковые упр-я. Медленный бег 4 мин.	1	
93.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри — флоп». Развитие быстроты движений ногами. Прыжковые упр-я. Медленный бег 4 мин.	1	
94.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета.	1	
95.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета.	1	
96.	Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета. Совер-е бега с высокого старта.	1	
97.	Совер-е техники метание малого мяча в цель. Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафе-та. Развитие гибкости.	1	
98.	Совер-е прыжка в длину с места. Совер-е метания мяча на меткость с расстояния 7-8м. Встречная эстафета. Развитие двигательных качеств. Медленный бег 4мин.	1	
99.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	
100.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	

101	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5х20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	собственному физическому и психологическому здоровью. 5. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
102	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции.	1	6. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе.

6 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике). Теоретические сведения. Совер-е технике высокого и низкого старта. Развитие двигательных качеств.	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.
2.	Совер-е технике высокого и низкого старта. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростных способностей.	1	2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.
3.	Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5х20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	3. Побуждение к принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и
4.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями 5х20 м. Прыжковые упр-я.	1	
5.	Совер-е технике стартового разгона, и бега с макс, скоростью. Беговые упр-я 5х30 м. Медленный бег 4 мин.	1	
6.	Совер-е технике бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Прыжковые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7.	Прыжковые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег 4мин. Челночный бег. 3х10 м.	1	
8.	Совер-е прыжка в длину с места. Совер-е метания мяча на меткость с расстояния 7-8 м. Встречная	1	

	эстафета. Развитие двигательных качеств. Медленный бег 4мин.		<p>формированию личностного смысла учения.</p> <p>4. Побуждение к саморазвитию и самовоспитанию обучающихся в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>5. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p>	
9.	Совер-е техники метания мяча, способом «из-за головы через плечо. Челночный бег. 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1		
10.	Совер-е техники метания мяча на дальность с шага и с разбега. Совер-е упрощённой техники прыжка высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 3 мин.	1		
11.	Совер-е техники метания мяча на дальность с шага и с разбега. Совер-е упрощённой техники прыжка высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 3 мин.	1		
12.	Совер-е упрощённой техники прыжка высоту способом «перешагивания». Медленный бег 3 мин.	1		
13.	Учёт прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Эста-фетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие выносливости (игра в футбол).	1		
14.	Эстафеты на координацию и выносливость «челнок». Бег с чередованием с ходьбой 1500 м. Развитие двигательных качеств.	1		
15.	Эстафеты на координацию и выносливость «челнок».Бег с чередованием с ходьбой 1500 м. Развитие двигательных качеств.	1		
16.	Совер-е техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки по сигналу, старт при приёме палочки.) Кросс 1500 м. Развитие гибкости.	1		
17.	Бег с чередованием с ходьбой 1500 м. Эстафеты на координацию и выносливость, «челнок».	1		
18.	Совер-е техники эстафетного бега! (передача эстафетной палочки по сигналу, старт при приёме палочки.) Учёт 6-ти минутного бега. Развитие двигательных качеств.	1		
19.	Совер-е техники эстафетного бега! (передача эстафетной палочки по сигналу, старт при приёме палочки.) Учёт 6-ти минутного бега. Развитие двигательных качеств.	1		
20.	Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета с передачей! палочки. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	1		
21.	Совер-е техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств. Игра в футбол.	1		
22.	Развитие выносливости: бег 1000м. Силовая подготовка (работа по станциям). П/игра «Перестрелка».	1		
23.	Раздел Гимнастика Инструктаж по технике безопасности (по гимнастике). Теоретические сведения. Развитие двигательных качеств. Совер-е акробатических элементов (кувырки вперёд, назад). Опорный прыжок через козла (в ширину).	1		<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и</p>

24.	Опорный прыжок через козла (в ширину). Развитие гибкости. Развитие координации в пространстве.	1	педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений. 3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью. 4. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. 5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.
25.	Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии). Опорный прыжок че-рез козла (в ширину). Развитие координации в пространстве.	1	
26.	Разучивание акробатической ком-бинации. Разучивание акроб. эле- мента — «колесо». Опорный прыжок через козла (в ширину).	1	
27.	Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии). Развитие координации в пространстве.	1	
28.	Закреп-е акробатической комби-нации. Разучивание комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Развитие силы рук.	1	
29.	Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии). Разучивание акроб. элемента- «колесо».	1	
30.	Совер-е акробатической комбина-ции. Закреп-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Разучивание комбинации на бревне (девочки). Упр-я в равновесии.	1	
31.	Совер-е акробатической комбина-ции. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
32.	Совер-е акробатической комбина-ции. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Закреп-е комбинации на бревне (девочки). Упр-я на гибкость.	1	
33.	Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
34.	Совер-е акробатической комбина-ции. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки). Упр-я на пресс.	1	
35.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
36.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
37.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном.	1	
38.	Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
39.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
40.	Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы	1	

	перемещения.		
41.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
42.	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).	1	
43.	Раздел Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности (по баскетболу). Теоретические сведения. Обучение стойке, перемещению, остановкам, поворотам. Обучение ловле передачи мяча с пассивным сопротивлением.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p> <p>4. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.</p> <p>6. Побуждение к формированию установки</p>
44.	Обучение стойке, перемещению, остановкам, поворотам. Обучение ловле передачи мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	
45.	Совер-е передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е ведению мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	
46.	Совер-е передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е ведению мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	
47.	Совер-е ведения мяча с пассивным сопротивлением. Обучение броскам мяча с пассивным противо-действием с макс, расстояния до корзины 3,80. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча. Прыжковые упр-я.	1	
48.	Совер-е ведения мяча с пассивным сопротивлением. Обучение броскам мяча с пассивным противо-действием.	1	
49.	Совер-е ведения мяча с пассивным сопротивлением. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча.	1	
50.	Совер-е броску мяча с пассивным сопротивлением. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча.	1	
51.	Совер-е броску мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е техники вырывания и выбивания мяча.	1	
52.	Совер-е техники владения мячом. Имитация штрафного броска. Обучение техники вырывания и выбивания мяча Развитие силы рук. Игра в мини-баскетбол. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	1	
53.	Обучение броску мяча одной рукой сверху в движении. Закреп-е тактики нападения быстрым прорывом. Совер-е техники перехвата мяча. Прыжковые упр-я. Учебная игра.	1	
54.	Обучение броску мяча одной рукой сверху в движении. Закреп-е тактики нападения быстрым прорывом. Совер-е техники перехвата мяча.	1	

	Прыжковые упр-я. Учебная игра.		на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
55.	Совер-е техники овладения мячом. Обучение техники перехват мяча. Обучение броскам мяча с пассивным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	
56.	Обучение броску мяча одной рукой сверху в движении. Прыжковые упр-я. Учебная игра.	1	
57.	Закреп-е броску мяча одной рукой сверху в движении. Совер-е тактики нападения быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой. Учебная игра.	1	
58.	Закреп-е броску мяча одной рукой сверху в движении. Совер-е тактики нападения быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой. Учебная игра.	1	
59.	Обучение броску мяча в прыжке. Совер-е броску мяча одной рукой сверху в движении. Совер-е тактики нападения быстрым прорывом. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	
60.	Закреп-е техники броска мяча в прыжке. Обучение добиванию мяча. Проходы с ведением нападающего против защитника. Эстафета с броском.	1	
61.	Разучивание техники подбора мяча, отскочившего от щита и в защите. Упр-я по отработке бросков. Штрафной бросок.	1	
62.	Разучивание техники подбора мяча, отскочившего от щита и в защите. Прыжковые упр-я. Учебная игра. Сочетание приёмов.	1	
63.	Теоретические сведения. Стойки игрока. перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. П/и с элементами волейбола. Правила игры в в/б.	1	
64.	Техника игры в нападении: Стойки, перемещения, передачи мяча (сверху и снизу), верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	
65.	Обучение технике игры. Совер-е техники передачи и подачи мяча.	1	
66.	Обучение технике игры. Совер-е техники передачи и подачи мяча. Разучивание приёму мяча сверху двумя руками. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
67.	Закреп-е приёму мяча снизу двумя руками. Приём подачи (упр-я в парах). Развитие силы рук. Учебная игра.	1	
68.	Закреп-е приёму мяча снизу двумя руками. Приём подачи (упр-я в парах). Развитие силы рук. Учебная игра.	1	
69.	Совер-е техники игры. Отработка навыков подачи. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
70.	Овладение приёму мяча снизу двумя руками. Приём мяча с падением. Развитие силы рук. Учебная игра.	1	
71.	Овладение передачей мяча сверху. Игры способствующие совер-ю навыков передачи.	1	

	Развитие прыгучести. Учебная игра.		
72.	Овладение передачей мяча сверху. Игры способствующие совер-ю навыков передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
73.	Обучение атакующим ударам. Игра "Летучий мяч". Развитие быстроты. Учебная игра.	1	
74.	Обучение атакующим ударам. Эстафета с элементами в/б. Силовая подготовка. Учебная игра.	1	
75.	Овладение передачей мяча сверху. Игры способствующие совер-ю навыков передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
76.	Инструктаж по Т.Б. по футболу. Теоретич. Сведения. Передачи мяча в движении.	1	
77.	Удары на точность в щит. Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча.	1	
78.	Техника финтов – выполнение обманных движений: по одному и в парах. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
79.	Удары на дальность. Удары головой в четырёхугольнике. Техника ударов носком.	1	
80.	Техника финтов – выполнение обманных движений: по одному и в парах. Остановка мяча: головой; грудью.	1	
81.	Удары на точность в щит. Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча.	1	
82.	Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча. Удары на точность в щит.	1	
83.	Остановка мяча: головой; грудью. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
84.	Контрольная игра. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
85.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике). Теоретические сведения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е бега с высокого старта. Развитие быстроты.	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.
86.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри — флоп». Развитие быстроты движений ногами. Прыжковые упр-я. Медленный бег 4 мин.	1	
87.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри — флоп». Развитие быстроты движений ногами. Прыжковые упр-я. Медленный бег 4 мин.	1	
88.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета.	1	
89.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета.	1	

90.	Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета. Совер-е бега с высокого старта.	1	3. Побуждение к принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения. 4. Побуждение к саморазвитию и самовоспитанию обучающихся в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. 5. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.
91.	Совер-е техники метание малого мяча в цель. Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета. Развитие гибкости.	1	
92.	Совер-е прыжка в длину с места. Совер-е метания мяча на меткость с расстояния 7-8м. Встречная эстафета. Развитие двигательных качеств. Медленный бег 4мин.	1	
93.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	
94.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	
95.	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5x20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	
96.	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5x20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	
97.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета.	1	
98.	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции.	1	
99.	Совер-е технике стартового разгона и бега с макс, скоростью. Беговыеупр-я 5x30 м. Медленный бег 4 мин.	1	
100	Бег на 60 м. Совер-е техники метание мяча на дальность. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	1	
101	Развитие выносливости: кроссовая подготовка. Совер-е техники метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1	
102	Совер-е техники метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1	

7 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом про-граммы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике). Теоретические сведения. Совер-е технике высокого и низкого старта. Развитие двигательных качеств.	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,
2.	Совер-е технике высокого и низкого старта. Развитие двигательных качеств. Развитие	1	

	скоростных способностей.		соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.
3.	Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5x20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.
4.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями 5x20 м. Прыжковые упр-я.	1	3. Побуждение к принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения.
5.	Совер-е технике стартового разгона, и бега с макс, скоростью. Беговые упр-я 5x30 м. Медленный бег 4 мин.	1	4. Побуждение к саморазвитию и самовоспитанию обучающихся в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
6.	Совер-е технике бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Прыжковые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	5. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.
7.	Прыжковые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег 4мин. Челночный бег. 3x10 м.	1	
8.	Совер-е прыжка в длину с места. Совер-е метания мяча на меткость с расстояния 7-8 м. Встречная эстафета. Развитие двигательных качеств. Медленный бег 4мин.	1	
9.	Совер-е техники метания мяча, способом «из-за головы через плечо. Челночный бег. 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	
10.	Совер-е техники метания мяча на дальность с шага и с разбега. Совер-е упрощённой техники прыжка высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 3 мин.	1	
11.	Совер-е техники метания мяча на дальность с шага и с разбега. Совер-е упрощённой техники прыжка высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 3 мин.	1	
12.	Совер-е упрощённой техники прыжка высоту способом «перешагивания». Медленный бег 3 мин.	1	
13.	Учёт прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Эста-фетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие выносливости (игра в футбол).	1	
14.	Эстафеты на координацию и выносливость «челнок». Бег с чередованием с ходьбой 1500 м. Развитие двигательных качеств.	1	
15.	Эстафеты на координацию и выносливость «челнок». Бег с чередованием с ходьбой 1500м. Развитие двигательных качеств.	1	
16.	Совер-е техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки по сигналу, старт при приёме палочки.) Кросс 1500 м. Развитие гибкости.	1	
17.	Бег с чередованием с ходьбой 1500 м. Эстафеты на координацию и выносливость, «челнок».	1	
18.	Совер-е техники эстафетного бега! (передача эстафетной палочки по сигналу, старт при приёме палочки.) Учёт 6-ти минутного бега. Развитие двигательных качеств.	1	
19.	Совер-е техники эстафетного бега! (передача	1	

	эстафетной палочки по сигналу, старт при приёме палочки.) Учёт 6-ти минутного бега. Развитие двигательных качеств.		
20.	Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета с передачей! палочки. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	1	
21.	Совер-е техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств. Игра в футбол.	1	
22.	Развитие выносливости: бег 1000м. Силовая подготовка (работа по станциям). П/игра «Перестрелка».	1	
23.	Раздел Гимнастика Инструктаж по технике безопасности (по гимнастике). Теоретические сведения. Развитие двигательных качеств. Совер-е акробатических элементов (кувырки вперёд, назад). Опорный прыжок через козла (в ширину).	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличию мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>4. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p> <p>5. Побуждение к эстетическому отношению к миру,</p>
24.	Опорный прыжок через козла (в ширину). Развитие гибкости. Развитие координации в пространстве.	1	
25.	Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии). Опорный прыжок че-рез козла (в ширину). Развитие координации в пространстве.	1	
26.	Разучивание акробатической ком-бинации. Разучивание акроб. элемента «колесо». Опорный прыжок через козла (в ширину).	1	
27.	Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии). Развитие координации в пространстве.	1	
28.	Закреп-е акробатической комби-нации. Разучивание комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Развитие силы рук.	1	
29.	Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии). Разучивание акроб. элемента- «колесо».	1	
30.	Совер-е акробатической комбина-ции. Закреп-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Разучивание комбинации на бревне (девочки). Упр-я в равновесии.	1	
31.	Совер-е акробатической комбина-ции. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
32.	Совер-е акробатической комбина-ции. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Закреп-е комбинации на бревне (девочки). Упр-я на гибкость.	1	
33.	Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
34.	Совер-е акробатической комбина-ции. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики).	1	

	Совер-е комбинации на бревне (девочки). Упр-я на пресс.		включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. 6. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе.
35.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
36.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
37.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
38.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
39.	Совер-е акробатической комбинации. Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
40.	Совер-е акробатической комбинации. Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
41.	Совер-е акробатической комбинации. Совер-е акробатических элементов (стойка на лопатках, мост, упр-я в равновесии).	1	
42.	Разучивания акробат. Элемнтов. Совер-е комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Совер-е комбинации на бревне (девочки).	1	
43.	Раздел Подвижные игры Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с бадминтоном.	1	
44.	Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
45.	Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
46.	Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
47.	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	
48.	Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
49.	Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	
50.	Сочетание технических приёмов подачи и удара Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП).	1	
51.	Инструктаж по технике безопасности (по баскетболу). Теоретические сведения. Обучение стойке, перемещению, остановкам, поворотам. Обучение ловле передачи мяча с пассивным	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Побуждение к принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения. 3.Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры

	сопротивлением.		предметов и явлений.
52.	Обучение стойке, перемещению, остановкам, поворотам. Обучение ловле передачи мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	4. Побуждение к развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
53.	Совер-е передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е ведению мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	5. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличием мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
54.	Совер-е передачи мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е ведению мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Прыжковые упр-я.	1	6. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе.
55.	Совер-е ведения мяча с пассивным сопротивлением. Обучение броскам мяча с пассивным противо-действием с макс, расстояния до корзины 3,80. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча. Прыжковые упр-я.	1	
56.	Совер-е ведения мяча с пассивным сопротивлением. Обучение броскам мяча с пассивным противо-действием.	1	
57.	Совер-е ведения мяча с пассивным сопротивлением. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча.	1	
58.	Совер-е броску мяча с пассивным сопротивлением. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча.	1	
59.	Совер-е броску мяча с пассивным сопротивлением. Совер-е техники вырывания и выбивания мяча.	1	
60.	Совер-е техники владения мячом. Имитация штрафного броска. Обучение техники вырывания и выбивания мяча Развитие силы рук. Игра в мини-баскетбол. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	1	
61.	Теоретические сведения. Стойки игрока.перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. П/и сэлементами волейбола. Правила игры в в/б.	1	
62.	Техника игры в нападении: Стойки, перемещения, передачи мяча (сверху и снизу), верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	
63.	Обучение техники игры. Совер-е техники передачи и подачи мяча.	1	
64.	Обучение техники игры. Совер-е техники передачи и подачи мяча. Разучивание приёму мяча сверху двумя руками. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
65.	Закреп-е приёму мяча снизу двумя руками. Приём подачи (упр-я в парах). Развитие силы рук. Учебная игра.	1	
66.	Закреп-е приёму мяча снизу двумя руками. Приём подачи (упр-я в парах). Развитие силы рук. Учебная игра.	1	

67.	Совер-е техники игры. Отработка навыков подачи. Развитие прыгу-чести. Учебная игра.	1	
68.	Овладение приёму мяча снизу двумя руками. Приём мяча с падением. Развитие силы рук. Учебная игра.	1	
69.	Овладение передачей мяча сверху. Игры способствующие совер-ю навыков передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
70.	Овладение передачей мяча сверху. Игры способствующие совер-ю навыков передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
71.	Обучение атакующим ударам. Игра "Летучий мяч". Развитие быстроты. Учебная игра.	1	
72.	Обучение атакующим ударам. Эстафета с элементами в/б. Силовая подготовка. Учебная игра.	1	
73.	Овладение передачей мяча сверху. Игры способствующие совер-ю навыков передачи. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	
74.	Инструктаж по Т.Б. по футболу. Теоретич. Сведения. Передачи мяча в движении.	1	
75.	Удары на точность в щит. Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча.	1	
76.	Техника финтов – выполнение обманных движений: по одному и в парах. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
77.	Удары на дальность. Удары головой в четырёхугольнике. Техника ударов носком.	1	
78.	Техника финтов – выполнение обманных движений: по одному и в парах. Остановка мяча: головой; грудью.	1	
79.	Удары на точность в щит. Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча.	1	
80.	Техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча. Удары на точность в щит.	1	
81.	Остановка мяча: головой; грудью. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
82.	Контрольная игра. Технические и тактические приёмы в игре.	1	
83.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности (по лёгкой атлетике). Теоретические сведения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е бега с высокого старта. Развитие быстроты.	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной
84.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри — флоп». Развитие быстроты движений ногами. Прыжковые упр-я. Медленный бег 4 мин.	1	
85.	Закреп-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри — флоп». Развитие быстроты движений	1	

	ногами. Прыжковые упр-я. Медленный бег 4 мин.		атмосферы.
86.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета.	1	<p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p> <p>4. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.</p>
87.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри флоп». Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета.	1	
88.	Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета. Совер-е бега с высокого старта.	1	
89.	Совер-е техники метание малого мяча в цель. Совер-е техники эстафетного бега. Круговая эстафета. Развитие гибкости.	1	
90.	Совер-е прыжка в длину с места. Совер-е метания мяча на меткость с расстояния 7-8м. Встречная эстафета. Развитие двигательных качеств. Медленный бег 4мин.	1	
91.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	
92.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1	
93.	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5x20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	
94.	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5x20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	
95.	Совер-е техники метания мяча способом «из-за головы через плечо. Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета.	1	
96.	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции.	1	
97.	Совер-е технике стартового разгона и бега с макс, скоростью. Беговыеупр-я 5x30 м. Медленный бег 4 мин.	1	
98.	Бег на 60 м. Совер-е техники метание мяча на дальность. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами).	1	
99.	Совер-е технике стартового разгона и бега с макс, скоростью. Беговыеупр-я 5x30 м. Медленный бег 4 мин.	1	
100	Низкий старт. Совер-е техники стартового разгона и бега по дистанции. Бег с ускорениями 5x20 м с низкого старта. Развитие скоростных способностей.	1	
101	Развитие выносливости: кроссовая подготовка. Совер-е техники метания малого мяча на дальность. Игра в футбол.	1	
102	Совер-е техники метания малого мяча надальность.	1	

8 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Раздел Легкая атлетика Теоретические сведения. Совер. техники спец. беговых упр-й. Техника низкого старта. Совер-е техники бега с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Упр-я на пресс.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения.</p> <p>4. Побуждение к саморазвитию и самовоспитанию обучающихся в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>5. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и</p>
2.	Совер-е техники бега. Изучение техники спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. Силовая подготовка. Прыжковые упр-я.	1	
3.	Совер-е техники бега. Медленный бег 5 мин. Силовая подготовка. Прыжковые упр-я.	1	
4.	Бег 60 м. Закреп-е техники спортивной ходьбы. Техника метания теннисного мяча на дальность.	1	
5.	Бег 30 м. Силовая подготовка. Прыжковые упр-я. Медленный бег 5 мин. Упр-я на пресс. Силовая подготовка.	1	
6.	Совер-е техники спортивной ходьбы. Техника метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с места. Упр-я на пресс.	1	
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с места. Упр-я на пресс. Бег 30 м.	1	
8.	Совер-е техники спортивной ходьбы. Развитие координации: «челночный бег» 3x10 м с переносом предметов. Техника метания теннисного мяча на дальность. Медленный бег 5 мин.	1	
9.	Совер-е техники спортивной ходьбы. Техника прыжка в длину с места. Упр-я на пресс. Бег 30 м.	1	
10.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 300 м. Техника прыжка в длину с места. Силовая подготовка. Метание набивного мяча.	1	
11.	Совер-е техники эстафетного бега. Передача эстаф. палочки. Преодоление полосы препятствий. Игра «Перестрелка».	1	
12.	Техника прыжка в длину с места. Силовая подготовка. Метание набивного мяча. Бег 30 м.	1	
13.	Совер-е техники эстафетного бега. Передача эстаф. палочки. Развитие координации: «челночный бег» 3x10 м. Медленный бег 5 мин.	1	
14.	Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости: игра «Смена лидера». Совер-е техники эстафетного бега 4 x 50 м. Силовая подготовка.	1	
15.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие гибкости (статическая	1	

	и динамич. растяжка). Круговая тренировка. Совер-е техники метания малого мяча в цель.		безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.	
16.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: игра «Смена лидера».	1		
17.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: бег с чередованием с ходьбой. Метание набивного мяча на дальность. Упр-я на пресс.	1		
18.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Длительный бег 1000 м. Прыжковые упр-я. Игра «Чехарда».	1		
19.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: бег с чередованием с ходьбой.	1		
20.	Совер-е техники метания малого мяча в цель. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Гонка за лидером».	1		
21.	Развитие выносливости: 6-ти минутный бег. Силовая подготовка. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка). Игра в футбол.	1		
22.	Раздел Гимнастика Инструктаж по ТБ по гимнастике. Теоретические сведения. Разучивание преодоления полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков. Совер-е техники кувырков.	1		
23.	Совер-е техники выполнения опорного прыжка через козла. Совер-е техники лазания по канату. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове.	1		
24.	Совер-е техники выполнения опорного прыжка через козла. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове. Развитие двигательных качеств.	1		
25.	Совер-е техники выполнения опорного прыжка через козла. Разуч-е комбинации по акробатики (по частям). Силовая подготовка. Лазание по канату. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка).	1		
26.	Совер-е техники выполнения опорного прыжка через козла. Разуч-е комбинации по акробатики (по частям). Силовая подготовка. Лазание по канату. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка).	1		
27.	Разуч-е комбинации по акробатики (по частям). Силовая подготовка. Лазание по канату. Стойка на голове. Развитие двигательных качеств.	1		
28.	Преодоления полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков и метания. Развитие силы рук (упр-я с гантелями). Лазание по канату.	1		
29.	Совер-е техники выполнения опорного прыжка через козла. Закреп-е комбинации по акробатики (по частям). Силовая подготовка. Лазание по	1		
				1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений. 3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью. 4. Побуждение к

	канату.		эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. 5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.
30.	Совер-е техники выполнения опорного прыжка через козла. Развитие силы рук (упр-я с гантелями). Лазание по канату.	1	
31.	Совер-е комбинации по акробатики (в целом). Разучивание комбинации на бревне, комбинации на параллельных брусьях. Развитие силы рук.	1	
32.	Закреп-е комбинации на бревне, комбинации на параллельных брусьях. Развитие силы рук. Развитие гибкости. Лазание по канату.	1	
33.	Закреп-е комбинации на бревне, комбинации на параллельных брусьях. Развитие силы рук. Развитие гибкости. Лазание по канату.	1	
34.	Совер-е техники на снарядах, работа по станциям: акробатика, опорный прыжок, канат, бревно, брусья. Упр-я с использованием отягощений. Силовая подготовка.	1	
35.	Совер-е техники на снарядах, работа по станциям: акробатика, опорный прыжок, канат, бревно, брусья. Упр-я с использованием отягощений. Силовая подготовка.	1	
36.	Закреп-е комбинации на бревне, комбинации на параллельных брусьях. Развитие силы рук. Развитие гибкости. Лазание по канату.	1	
37.	Закреп-е комбинации на бревне, комбинации на параллельных брусьях. Обучение технике выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	1	
38.	Обучение технике выполнения опорного прыжка «согнув ноги». Развитие силы рук. Развитие гибкости. Лазание по канату.	1	
39.	Обучение технике выполнения опорного прыжка «согнув ноги». Развитие гибкости. Степ-аэробика. Акробатика.	1	
40.	Закреп-е технике выполнения опорного прыжка «согнув ноги». Развитие силы рук: упр-я с гантелями. Упр-я с элементами худ. гимнастики.	1	
41.	Совер-е технике выполнения опорного прыжка «согнув ноги». Развитие координации в пространстве. Упр-я с элементами худ. гимнастики.	1	
42.	Совер-е умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, прыжков, лазания, гимн. скамеек, каната. Танцевальные упр-я. Степ-аэробика.	1	
43.	Раздел Подвижные игры Сведения об игре в волейбол, терминология элементов. Стойка игрока, передвижение в сойке в различных направлениях, перемещения. Игра «Мяч в воздухе».	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и
44.	Стойка игрока, передвижение в сойке в различны Приём и передача мяча: снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
45.	Приём и передача мяча: снизу и сверху двумя	1	

	руками на месте и после перемещения. Многократные передачи над собой двумя руками сверху и снизу. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену.		поддержка доброжелательной атмосферы.
46.	Приём и передача мяча: снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Многократные передачи над собой двумя руками сверху и снизу. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в стену.	1	2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.
47.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Игра «Снайперы». Взаимодействие трёх игроков. Учебная игра в три касания, мяч вводится в игру нижней прямой подачей.	1	3. Побуждение к развитию навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
48.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Игра «Снайперы». Взаимодействие трёх игроков. Учебная игра в три касания, мяч вводится в игру нижней прямой подачей.	1	4. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличию мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
49.	Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону. Многократные передачи над собой двумя руками сверху и снизу. Упр-я в парах. Учебная двухсторонняя игра.	1	5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе.
50.	Круговая тренировка по станциям (8 станций). Учебная двухсторонняя игра.	1	
51.	Верхняя передача во встречных колоннах. Совер-е техники верхней подачи и приём мяча с подачи. Игра «Передачи в движении по кругу». Учебная двухсторонняя игра.	1	
52.	Совер-е ранее изученных приёмов игры. Приём мяча снизу. Совер-е техники верхней подачи и приём мяча с подачи. Развитие силы рук: упр-я с набивными мячами. Учебная двухсторонняя игра.	1	
53.	Совер-е техники нападающего удара. Сочетание приёмов в передачах и ловле мяча. Контроль за освоением технических приёмов игры. Учебная игра в три касания, мяч вводится в игру верхней прямой подачей.	1	
54.	Совер-е индивидуальных и групповых тактических действий в игре. Ознакомление с действиями защиты от нападающих ударов блокированием. Развитие спец. скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	
55.	Совер-е индивидуальных и групповых тактических действий в игре. Ознакомление с действиями защиты от нападающих ударов блокированием. Развитие спец. скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	
56.	Совер-е тактических действий в защите. Страховка атакующего удара. Групповые взаимодействия (комбинации). Игра с отработкой технических элементов.	1	

57.	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.	1	
58.	Теоретические сведения. Терминология элементов баскетбола, основные правила сорев-й. Освоение и совер-е технических приёмов и действий баскетболистов. Развитие скоростных способностей.	1	
59.	Освоение и совер-е технических приёмов и действий баскетболистов. Развитие скоростных способностей. Совер-е техники и тактики игры.	1	
60.	Освоение и совер-е технических приёмов и действий баскетболистов. Развитие скоростных способностей. Совер-е техники и тактики игры.	1	
61.	Совер-е способов ловли мяча и бросков мяча в корзину. Совер-е техники и тактики игры. Формир-е ловкости, выносливости.	1	
62.	Совер-е техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения по сигналу, без зрительного контроля за мячом. Встречная эстафета с двумя мячами. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов.	1	
63.	Совер-е техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения по сигналу, без зрительного контроля за мячом. Встречная эстафета с двумя мячами. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов.	1	
64.	Остановки мяча прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча. Упр-я для развития ловкости. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов.	1	
65.	Остановки мяча прыжком, шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча. Упр-я для развития ловкости. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов.	1	
66.	Совер-е техники передач мяча (разновидности) на месте и в движении. Упр-я для развития скоростных способностей и ловкости. Тактические упр-я в защите и нападении.	1	
67.	Совер-е техники передач мяча (разновидности) на месте и в движении. Упр-я для развития скоростных способностей и ловкости. Тактические упр-я в защите и нападении.	1	
68.	Совер-е техники бросков в кольцо. Тактические действия в нападении. Взаимодействие трёх игроков. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов. Упр-я для развития ловкости.	1	
69.	Совер-е техники бросков в кольцо. Тактические действия в нападении. Взаимодействие трёх игроков. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов. Упр-я для развития ловкости.	1	
70.	Техника владения мячом. Совер-е удобного	1	

	способа выполнения штрафного броска. Тактические действия в защите. Совер-е персональной защиты. Учебная игра с персональной защитой на своей площадке.		
71.	Техника владения мячом. Совер-е удобного способа выполнения штрафного броска. Тактические действия в защите. Совер-е персональной защиты. Учебная игра с персональной защитой на своей площадке.	1	
72.	Техника владения мячом: броски мяча на точность. Тактические действия в защите: совер-е зонной защиты 2-1-2 и 2-3. Учебная игра с применением зонной защиты на площадке соперника.	1	
73.	Техника владения мячом: Тактические действия в нападении: совер-е техники быстрого прорыва и бросок по кольцу с двух шагов. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов. Силовая подготовка.	1	
74.	Техника владения мячом: Тактические действия в нападении: совер-е техники быстрого прорыва и бросок по кольцу с двух шагов. Учебная игра с использованием ранее изученных приёмов. Силовая подготовка.	1	
75.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом: совер-е техники добивания мяча. Применения разученных приёмов в условиях учебной игры.	1	
76.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом: совер-е техники добивания мяча. Применения разученных приёмов в условиях учебной игры.	1	
77.	Совер-е изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры. Совер-е техники перехвата мяча. Применения разученных приёмов в условиях учебной игры. Силовая подготовка.	1	
78.	Совер-е изученных технико-тактических действий в условиях учебной игры. Совер-е техники перехвата мяча. Применения разученных приёмов в условиях учебной игры. Силовая подготовка.	1	
79.	Техника овладения мячом: перехват мяча и совер-е техники финтов. Игра с применением технических приёмов игры в баскетбол. Упр-я для развития ловкости.	1	
80.	Техника овладения мячом: перехват мяча и совер-е техники финтов. Игра с применением технических приёмов игры в баскетбол. Упр-я для развития ловкости.	1	
81.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом: перехват мяча и совер-е техники финтов. Игра с применением технических приёмов игры в баскетбол. Упр-я для развития ловкости.	1	

82.	Раздел Легкая атлетика Теоретические сведения. Совер-е техники спец. беговых упр-й. Техника низкого старта. Совер-е техники бега с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Упр-я на пресс.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.</p> <p>4. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p> <p>Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>5. Побуждение к развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и</p>
83.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри – флоп». Развитие быстроты движений ногами (линейная эстафета). Прыжок в длину с места. Медленный бег 4 мин.	1	
84.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри – флоп». Развитие быстроты движений ногами (линейная эстафета). Прыжок в длину с места. Медленный бег 4 мин.	1	
85.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри – флоп». Техника низкого старта. Совер-е техники бега с низкого старта. Медленный бег 5 мин.	1	
86.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри – флоп». Техника низкого старта. Совер-е техники бега с низкого старта. Медленный бег 5 мин.	1	
87.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри – флоп». Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости: игра «Смена лидера». Силовая подготовка.	1	
88.	Совер-е техники прыжка в высоту способом «Фосбюри – флоп». Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости: игра «Смена лидера». Силовая подготовка.	1	
89.	Совер-е техники эстафетного бега. Передача эстаф. палочки. Преодоление полосы препятствий. Игра «Перестрелка».	1	
90.	Совер-е техники эстафетного бега. Передача эстаф. палочки. Преодоление полосы препятствий. Игра «Перестрелка».	1	
91.	Совер-е техники эстафетного бега. Передача эстаф. палочки. Развитие координации: «челночный бег» 3x10 м. Медленный бег 5 мин.	1	
92.	Совер-е техники спортивной ходьбы. Техника метания малого мяча в цель. Развитие гибкости (статическая и динамич. растяжка). Круговая тренировка.	1	
93.	Совер-е техники спортивной ходьбы. Техника метания малого мяча в цель. Развитие гибкости (статическая и динамич. растяжка). Круговая тренировка.	1	
94.	Спец. беговые упр-я. Развитие выносливости: игра «Смена лидера». Совер-е техники эстафетного бега 4 x 50 м. Силовая подготовка.	1	
95.	Совер-е техники спортивной ходьбы Развитие выносливости: бег с чередованием с ходьбой. Метание набивного мяча на дальность. Упр-я на	1	

	пресс.		находить выходы из спорных ситуаций. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличию мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
96.	Совер-е техники спортивной ходьбы Развитие выносливости: бег с чередованием с ходьбой. Метание набивного мяча на дальность. Упр-я на пресс.	1	
97.	Развитие выносливости: 6-ти минутный бег. Силовая подготовка. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка). Игра в футбол.	1	
98.	Совер-е техники метания теннисного мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Гонка за лидером».	1	
99.	Совер-е техники метания теннисного мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Игра «Гонка за лидером».	1	
100.	Совер-е техники метания теннисного мяча на дальность с разбега. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. Силовая подготовка. Прыжковые упр-я. Игра в футбол.	1	
101.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Метание набивного мяча на дальность. Игра «перетягивание каната». Игра в футбол.	1	
102.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60 м. Метание набивного мяча на дальность. Игра «перетягивание каната». Игра в футбол.	1	

9 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1.	Раздел Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, спец. беговые упр-я, развитие скоростных качеств. Теоретические сведения.	1	1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы. 2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений. 3. Побуждение к
2.	Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 65,62 ярды, спец. беговые упр-я, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упр-й на здоровье.	1	
3.	Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 65,62 ярды, спец. беговые упр-я, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упр-й на здоровье.	1	
4.	Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 60 м. Эстафеты. Бег с ускорением 30-40.	1	
5.	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, спец. беговые упр-я, развитие силы рук (упр-я с гантелями). Игра в футбол. Основы обучения двигат. действиям.	1	

6.	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции 70-80 м, финиширование, спец. беговые упр-я, развитие силы рук (упр-я с гантелями). Игра в футбол. Основы обучения двигат. действиям.	1	<p>принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения.</p> <p>4. Побуждение к саморазвитию и самовоспитанию обучающихся в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>5. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p>
7.	Техника низкого старта, стартовый разгон и бег по дистанции, бег с ускорением 30-40 м, спец. беговые упр-я, техника прыжка в длину с места.	1	
8.	Низкий старт до 30 м, бег по дистанции 70-80 м. Спец. беговые упр-я, техника прыжка в длину с места.	1	
9.	Техника бега по дистанции и финиширование, бег по дистанции 50-60 м, техника передачи эстаф. палочки, спец. беговые упр-я, круговая эстафета, развитие гибкости.	1	
10.	Техника бега по дистанции и финиширование, бег по дистанции 50-60 м, техника передачи эстаф. палочки, спец. беговые упр-я, круговая эстафета, развитие гибкости.	1	
11.	Бег на результат 60 м, спец. беговые упр-я, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упр-й на различные системы организма.	1	
12.	Бег на результат 60 м, спец. беговые упр-я, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упр-й на различные системы организма.	1	
13.	Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника эстаф. бега. Спец. беговые упр-я, развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гонка за лидером».	1	
14.	Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника эстаф. бега. Спец. беговые упр-я, развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гонка за лидером».	1	
15.	Метание малого мяча на дальность с разбега. Техника «челночного бега» 3x10 м с переносом кубиков. Развитие координационных способностей.	1	
16.	«Челночный бег» 3x10 м с переносом кубиков на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств, медленный бег 5 мин.	1	
17.	Бег в равномерном темпе 5 мин., развитие гибкости. Метание малого мяча в горизонтальную цель 5-6 м. Развитие выносливости: бег 1000 м.	1	
18.	Спец беговые упр-я. Развитие выносливости: «Смена лидера». Техника спортивной ходьбы. Силовая подготовка. Спортивные игры. История отечественного спорта.	1	
19.	Техника спортивной ходьбы. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: бег в равномерном темпе 1500 м.	1	

	ОФП История отечественного спорта.		
20.	Техника спортивной ходьбы. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: бег в равномерном темпе 1500 м. ОФП.	1	
21.	Бег 2000 м., развитие выносливости. ОФП. Спортивные игры. История отечественного спорта.	1	
22.	Раздел Гимнастика Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Строевые упр-я. Упр-я в висе, упр-я на гимн. скамейке, развитие силовых способностей.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p> <p>4. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>5. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит</p>
23.	Строевые упр-я. Упр-я в висе, упр-я на гимн. скамейке. Опорный прыжок через козла. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка). Ценности физической культуры.	1	
24.	Упр-я в висе, упр-я на гимн. скамейке. Опорный прыжок через козла. Развитие гибкости.	1	
25.	Опорный прыжок через козла. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка). Преодоление полосы препятствий по методу круг. тренировки.	1	
26.	Опорный прыжок через козла. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка). Преодоление полосы препятствий по методу круг. тренировки.	1	
27.	Опорный прыжок через козла. Развитие гибкости. Акробатика (по частям). Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	1	
28.	Комбинация на параллельный брусьях (мальчики). Комбинация на бревне (дев). ОФП. Развитие координационных способностей.	1	
29.	Опорный прыжок через козла. Развитие гибкости (статическая и динамическая растяжка).	1	
30.	Комбинация на параллельный брусьях (мальчики). Комбинация на бревне (дев). ОФП. Развитие координационных способностей.	1	
31.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика, лазание по канату в два приёма. ОФП. Прыжки со скакалкой	1	
32.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно. Развитие гибкости.	1	
33.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика, лазание по канату в два приёма. ОФП. Прыжки со скакалкой.	1	
34.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика, лазание по канату в два приёма. ОФП. Развитие гибкости.	1	
35.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика, лазание по канату в два приёма. ОФП. Развитие гибкости.	1	
36.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика. Комбинация	1	

	на разновысоких брусьях (дев). ОФП.		мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе.
37.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика. Комбинация на разновысокий брусьях (дев). Степ-аэробика.	1	
38.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, бревно, акробатика. Комбинация на разновысокий брусьях (дев). Степ-аэробика.	1	
39.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусья, акробатика. Комбинация на разновысокий брусьях (дев). Степ-аэробика. ОФП.	1	
40.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусьях (дев), лазание по канату. Степ-аэробика. Силовая подготовка.	1	
41.	Выполнение упр-й на снарядах, работа по станциям: брусьях (дев), лазание по канату. Степ-аэробика. Силовая подготовка.	1	
42.	Совер-е умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, прыжков, лазания, гимна. скамеек, каната. Степ-аэробика. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
43.	Раздел Подвижные игры Теоретические сведения. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков.	1	
44.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
45.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
46.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
47.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. ОФП.	1	
48.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. ОФП.	1	
49.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок.	1	
50.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	1	
51.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной	1	

	рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.		<p>4. Побуждение к развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>5. Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>6. Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношения в классе.</p>
52.	Броски мяча с различных точек. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. ОФП.	1	
53.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	
54.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	
55.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. ОФП.	1	
56.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Зонная защита 2-1-2 и 2-3. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. ОФП.	1	
57.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Зонная защита 2-1-2 и 2-3. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. ОФП.	1	
58.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Техника овладения мячом. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. ОФП.	1	
59.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения, бросков. Техника овладения мячом. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. ОФП.	1	
60.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. Игра с применением технических приёмов игры в б/б. Силовая подготовка. Упр-я на ловкость.	1	
61.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. Игра с применением технических приёмов игры в б/б. Силовая подготовка. Упр-я на ловкость.	1	
62.	Применение разученных приёмов в условиях игры. Командные тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. ОФП. Тестирование по б/б.	1	
63.	Применение разученных приёмов в условиях игры. Командные тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. ОФП. Тестирование по б/б.	1	
64.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. Командные тактические действия в защите и нападении.	1	
65.	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. Игра с применением технических приёмов игры в б/б.	1	

66.	Применение разученных приёмов в условиях игры. Контрольная игра. Развитие двигательных качеств.	1
67.	Теоретические сведения. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ОФП.	1
68.	Перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
69.	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	1
70.	Перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
71.	Перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
72.	Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Силовая подготовка. Правила игры в в/в	1
73.	Стойки и перемещение игрока. Верхняя передача во встречных колоннах. Верхняя подача и приём мяча с подачи.	1
74.	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через зону. Правила игры в в/в.	1
75.	Стойки и перемещение игрока. Верхняя подача и приём мяча с подачи. Игра «Передачи в движении по кругу». Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
76.	Стойки и перемещение игрока. Верхняя подача и приём мяча с подачи. Игра «Передачи в движении по кругу». Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	1
77.	Совер-е ранее изученных приёмов игры. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Защита от нападающих ударов блокированием. Развитие спец. скоростно-силовых качеств.	1
78.	Совер-е ранее изученных приёмов игры. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. Защита от нападающих ударов блокированием. Развитие спец. скоростно-силовых качеств.	1
79.	Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара. Защита от нападающих ударов блокированием. Развитие	1

	спец. скоростно-силовых качеств.		
80.	Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара. Защита от нападающих ударов блокированием. Развитие спец. скоростно-силовых качеств.	1	
81.	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.	1	
82.	Раздел Легкая атлетика Теоретические сведения. Бег в равномерном темпе 5мин., развитие гибкости. Метание малого мяча в горизонтальную цель 5-6 м. ОФП.	1	<p>1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.</p> <p>2. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов и явлений.</p> <p>3. Побуждение к принятию и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью.</p> <p>4. Побуждение к эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.</p> <p>5. Побуждение к развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Побуждение к формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличию</p>
83.	Спец беговыеупр-я. Развитие выносливости: «Смена лидера». Техника спортивной ходьбы. Метание малого мяча в горизонтальную цель 5-6 м. Силовая подготовка. Спортивные игры.	1	
84.	Спец беговыеупр-я. Развитие выносливости: «Смена лидера». Техника спортивной ходьбы. Метание малого мяча в горизонтальную цель 5-6 м. Силовая подготовка. Спортивные игры.	1	
85.	Техника спортивной ходьбы. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: бег в равномерном темпе 5 мин. ОФП.	1	
86.	Техника спортивной ходьбы. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие выносливости: бег в равномерном темпе 5 мин. ОФП.	1	
87.	Техника спортивной ходьбы. Метание малого мяча в горизонтальную цель 5-6 м. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе 5 мин. ОФП.	1	
88.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей: «челночный бег» 3х10 м с переносом кубиков. Силовая подготовка.	1	
89.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие координационных способностей: «челночный бег» 3х10 м с переносом кубиков. Силовая подготовка.	1	
90.	Развитие выносливости бег в равномерном темпе 8 мин. прыжковые упр-я. Развитие координационных способностей: «челночный бег» 3х10 м с переносом кубиков. ОФП.	1	
91.	Техника эстафетного бега, передача палочки в коридоре 20 м. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами). Бег в равномерном темпе 10 мин.	1	
92.	Техника эстафетного бега, передача палочки в коридоре 20 м. Развитие силы рук (упр-я с набивными мячами). Бег в равномерном темпе 10 мин.	1	

93.	Техника эстафетного бега, передача палочки в коридоре 20 м., бег 4x50 м. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упр-я; прыжок в длину с места.	1	<p>мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>6.Применение игровых методик, стимулирующих творческое развитие учащихся, поддержит мотивацию детей к получению знаний, позволит установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе.</p>
94.	Техника эстафетного бега, передача палочки в коридоре 20 м., бег 4x50 м. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упр-я; прыжок в длину с места.	1	
95.	Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м. спец. беговые упр-я. Силовая подготовка.	1	
96.	Бег в равномерном темпе 10 мин. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м. спец. беговые упр-я. Силовая подготовка.	1	
97.	Бег 2000 м. Метание малого мяча на дальность в коридоре 10 м. Спец. беговые упр-я. Спортивные игры.	1	
98.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр-я. Развитие скоростных качеств.	1	
99.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упр-я. Развитие скоростных качеств.	1	
100	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. ОФП. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры	1	
101	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование. ОФП. Развитие скоростных качеств. Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры	1	
102	Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой.	1	