

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 156 Лесозаводского городского округа»

РАССМОТРЕНА
На МО учителей

Протокол № 1
от «30».08.2022 года

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по УВР

Васильева С.П. Васильева
«30».08.2022 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ № 156 ЛГО

Уварова И.Г. Уварова
«30».08.2022 года

Рабочая учебная программа
по физической культуре
(7,8,9 классы)
на 2022-2023 учебный год

г. Лесозаводск

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

для учащихся 7 класса по четвертям

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
1.2	Легкая атлетика	21	15			6
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	18		18		
1.4	Спортивные игры (волейбол)	20			18	2
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18		6	12	
16.	Кроссовая подготовка	18	9			9

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1	Легкая атлетика (15ч.) Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Ходьба: с перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро. Строевые и порядковые упражнения Беговые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания школьников к
2	Спринтерский бег. Стартовый разбег	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт (20-40м). Стартовый разбег. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
3	Высокий старт. Бег по	Урок комплексного	ОРУ. Беговые упражнения. ОРУ.	

	дистанции	применения знаний	Беговые упражнения. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
4	Эстафетный бег	Урок закрепления знаний	ОРУ. Беговые упражнения. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств	
5	Бег на результат (30м)	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат (30м). Развитие скоростных качеств.	
6	Бег на результат (60м)	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат (60м). Развитие скоростных качеств.	
7	Бег на средние дистанции	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
9	Прыжок в длину с места	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафета с прыжками в длину. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	Бег наперегонки с высокого старта в парах	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	
11	Равномерный бег с препятствиями	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	

12	Шестиминутный бег	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Шестиминутный бег. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения. Развитие выносливости	
13	Бег на 1000м, без учета времени	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на 1000м, без учета времени. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	
14	Круговая эстафета	Урок комплексного применения знаний	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Шестиминутный бег. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	
15	Контроль техники выполнения прыжка в длину с длинного разбега	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ в ходьбе. Совершенствование техники челночного бега 3x10м. Контроль техники выполнения прыжка в длину с длинного разбега Развитие скоростных качеств	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			<p>Занимающийся научиться:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. 2. Определять базовые понятия и термины физической культуры (конкретно легкой атлетики), применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических качеств. 3. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 4. Руководствоваться правилами оказания помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). 6. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). 7. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 8. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега. 	

16	Кроссовая подготовка (9ч.) Метание мяча на заданное расстояние	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в ходьбе. Челночный бег 3x10м (контроль). Метание мяча на заданное расстояние Развитие скоростных качеств	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
17	Метание теннисного мяча на дальность	Урок закрепления знаний	ОРУ. Эстафетный бег 4x100м. ОРУ в ходьбе. Развитие скоростных качеств	
18	Метание мяча в горизонтальную цель	Урок закрепления знаний	ОРУ. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Игра: «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств	
19	Метание мяча в вертикальную цель	Урок закрепления знаний	ОРУ. Метание мяча с места на дальность отскока. Игра: «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств	
20	Метание малого мяча в цель. Соревновательный метод	Урок закрепления знаний	ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра: «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств	
21	Прыжки с короткой скакалкой	Урок закрепления знаний	ОРУ. Метание мяча на дальность. Игра: «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств	
22	Прыжки со скакалкой	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой различными способами. Эстафета со скакалкой. Развитие ловкости	
23	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой различными способами. Прыжки со скакалкой за 1 мин (контроль). Развитие ловкости	
24	Метание набивного мяча из-за головы с места	Урок закрепления знаний	ОРУ. Висы: завесом одной ногой, на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись. Соскоки. Игра «Неуловимая веревка». Подтягивание на перекладине (контроль).	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: <ol style="list-style-type: none"> Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на длинные дистанции. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; 	

			выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). 3. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
25	Баскетбол. (18ч.) Правила соревнований	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований. Основные приемы игры. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ловля мяча двумя руками на месте в парах. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
26	Передвижение игрока. Повороты с мячом на месте	Урок комплексного применения знаний	Правила соревнований. Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. ОРУ. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Урок комплексного применения знаний	Профилактика травматизма на уроках . Правила соревнований. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком, в два шага. ОРУ. Ловля мяча двумя руками на месте в парах, в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
28	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока по сигналу	Урок обобщения и систематизации знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока по сигналу. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	
29	Совершенствование передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Совершенствование передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	

	защитника		Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.
30	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.
31	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.
32	Ведение мяча с изменением направления и скорости	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.
33	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Урок обобщения и систематизации знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
34	Бросок мяча в движении двумя руками сверху	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
35	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей
36	Броски мяча в корзину со средних дистанций	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Броски мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч

			ловцу». Развитие координационных способностей	
37	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Урок обобщения и систематизации знаний	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	
38	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Проверка и коррекция знаний и умений	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
39	Передача мяча в тройках со сменой мест	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	
40	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Проверка и коррекция знаний и умений	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. ОРУ в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
41	Оценка техники штрафного броска	Проверка и коррекция знаний и умений	Стойка и передвижения игрока. ОРУ в движении. Оценка техники штрафного броска. Нападение быстрым прорывом 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
42	Учебная игра	Урок комплексного применения знаний	Стойка и передвижения игрока. ОРУ в движении. Нападение быстрым прорывом 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. 2. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития. 3. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. 4. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время игровой 	

			деятельности.	
43	Гимнастика с элементами акробатики (18ч.) Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор.	Изучение нового материала	История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Т.Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения. Эстафеты. Упражнения на гибкость	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
44	Вис. Строевые упражнения	Урок комплексного применения знаний	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы	
45	Смешанные висы. Подтягивание в виси.	Урок комплексного применения знаний	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Смешанные висы. Подтягивание в виси. Развитие силы	
46	Сед. Упоры	Урок комплексного применения знаний	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Смешанные висы. Подтягивание в виси. Развитие силы	
47	Вис	Урок комплексного применения знаний	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Смешанные висы. Подтягивание в виси. Развитие силы	
48	Кувырок вперед, назад	Урок комплексного применения знаний	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись Смешанные висы. Подтягивание в виси. Развитие силы	
49	Кувырок вперед, назад. «Мост». Стойка на лопатках	Урок комплексного применения знаний	Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	
50	Совершенствование техники кувырков. Лазание по канату	Урок комплексного применения знаний	Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.	

			Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
51	Совершенствование техники лазания по канату	Проверка и коррекция знаний и умений	Кувырок вперед, назад. Мост Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
52	Упражнения для мышц брюшного пресса	Урок комплексного применения знаний	Упражнения для мышц брюшного пресса. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
53	Упражнения с обручами в парах	Урок комплексного применения знаний	Упражнения с обручами в парах. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
54	Эстафеты с обручами	Урок комплексного применения знаний	Упражнения с обручами в парах. Эстафеты с обручами. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
55	Эстафеты с элементами гимнастики.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей посредством упражнений с набивными мячами.
56	Опорный прыжок (4 ч.)	Изучение нового материала	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку группами. Прыжок «согнув ноги» через «козла». Лазание по канату в три приема. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей.
57	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку группами. Прыжок «согнув ноги» через «козла». Лазание по канату в три

			приема. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей.	
58	Опорный прыжок способом «согнув ноги».	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ в движении. Прыжки через длинную скакалку группами. Прыжок «согнув ноги» через «козла». Лазание по канату в три приема. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей.	
59	Выполнение опорного прыжка на результат	Проверка и коррекция знаний и умений	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на гимнастических матах. Контроль двигательных качеств: прыжок через гимнастический снаряд. Лазание по канату произвольным способом. Встречная эстафета с обручами и скакалкой. Игра «Мяч ловцу». Развитие скоростно - силовых способностей	
60	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на гимнастических матах. Метание набивного мяча из различных исходных положений. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. 2. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из хорошо освоенных упражнений. 3. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. 4. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
61	Волейбол (20ч). Правила организации игры	Изучение нового материала	История возникновения игры волейбол. ТБ и правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук н мяче. Передачи мяча над собой; сверху двумя руками на месте и осле	<ul style="list-style-type: none"> • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • привлечение внимания школьников к

			перемещения вперед в парах. Эстафеты с мячами.	<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
62	ТБ в спортивном зале с мячом. Волейбол.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Игра «Пятнашки с мячом». Прием и передачи мяча двумя руками сверху. Встречные и линейные эстафеты с мячами. Подвижная игра «Летучий мяч».	
63	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Встречная эстафета с мячами. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
64	Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Учебная игра.	
65	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	
66	Передачи мяча в тройках, в квадрате со сменой места	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча в тройках, в квадрате со сменой места. Учебная игра.	
67	Передачи мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
68	Передачи мяча на точность. Игра по упрощенным правилам.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча на точность. Игра по упрощенным правилам.	

69	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Передачи мяча на точность. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.
70	Обучение верхней подаче мяча	Изучение нового материала	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками. Обучение верхней подаче мяча. Игра по упрощенным правилам.
71	Подачи в парах (игроки на боковых линиях)	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Верхняя подача мяча. Подачи в парах (игроки на боковых линиях). Игра в мини-волейбол.
72	Подачи через сетку с расстояния 3м, 6м, 9м.	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Подачи в парах (игроки на боковых линиях). Подачи через сетку с расстояния 3м, 6м, 9м. Игра в мини-волейбол.
73	Верхняя подача мяча	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Оценка техники верхней прямой подачи. Учебная игра
74	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Изучение нового материала	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра
75	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, нападающий удар)	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, нападающий удар). Учебная игра
76	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
77	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Урок комплексного применения знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.
78	Прием мяча снизу с	Урок комплексного	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в

	последующей передачей партнеру.	применения знаний	стойке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу с последующей передачей партнеру. Игра по упрощенным правилам.	
79	Игра по упрощенным правилам	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу с последующей передачей партнеру. Игра по упрощенным правилам	
80	Игра по упрощенным правилам. Судейство	Урок закрепления знаний	ОРУ в движении с мячами. Передвижения в стойке. Игра по упрощенным правилам. Судейство	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. 2. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития. 3. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. 4. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время игровой деятельности.	
81	Бадминтон (7 ч.) Правила игры. История возникновения	Изучение нового материала	Беседа: «Бадминтон. Правила игры». Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Игра «вызов номеров». Обучение прямой подачи в парах. Игра в бадминтон в парах.	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
82	Боковая подача в парах	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Игра «Пятнашки». Прямая подача в парах. Обучение боковой подачи в парах. Игра в бадминтон в парах.	
83	Прием снизу после подачи	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики». Боковая подача в парах. Прием снизу после подачи. Игра в бадминтон в парах.	
84	Прием сверху после подачи	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Игра «Пятнашки». Прием снизу после подачи. Прием сверху после подачи. Игра в бадминтон в парах.	
85	Подача мяча сверху	Урок комплексного	Совершенствование строевых упражнений.	

		применения знаний	ОРУ. Игра «вызов номеров». Прием сверху после подачи. Подача сверху. Игра в бадминтон в парах.	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
86	Подача мяча на точность	Урок комплексного применения знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Игра «Хвостики». Подача сверху. Подача снизу. Игра в бадминтон в парах	
87	Игра в парах. Соревновательный метод	Урок закрепления знаний	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Игра «Пятнашки». Игра в парах. Соревновательный метод	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности. 2. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.	
88	Кроссовая подготовка (9 ч.) Бег по пересеченной местности	Изучение нового материала	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; <ul style="list-style-type: none"> • использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; • установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Урок комплексного применения знаний	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
90	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Урок комплексного применения знаний	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Многоскоки. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
91	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Урок комплексного применения знаний	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
92	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра лапта.	Урок комплексного применения знаний	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
93	Игра в лапту	Урок комплексного	Бег (15 мин.) Преодоление вертикальных	

		применения знаний	препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
94	Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Урок комплексного применения знаний	Бег (19 мин.) Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
95	Бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий.	Урок комплексного применения знаний	Бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	
96	Бег (2000м) на результат.	Урок комплексного применения знаний	Бег (2000м) на результат.	
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Занимающийся научиться: 1. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на длинные дистанции. 2. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). 3. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
97	Легкая атлетика (6 ч.) Спринтерский бег	Изучение нового материала	ОРУ. Ускорения с высокого старта на 30-40-60м. Бег по дистанции на 30м, 60м. Стартовый рывок. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их
98	Бег на результат 30м	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств.	
99	Бег на результат 60м	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных качеств	
100	Метание малого мяча на дальность на результат.	Проверка и коррекция знаний и умений	ОРУ. Метание малого мяча на дальность на результат. Игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	
101	Эстафеты с элементами л/а	Урок комплексного применения знаний	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Эстафеты с элементами л/а. Игра «Лапта». Развитие скоростных качеств.	
102	Итоговый урок	Урок закрепления	Викторина: «Все о спорте». Подведение	

		знаний	итогов ода	познавательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Занимающийся научиться: <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). 2. Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). 3. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 4. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега. 		