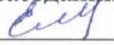



муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Линёвская средняя школа»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО


 Серухина Е.В.
Протокол №1
от «11» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Волкова Г.Д.
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «ЛСШ»

 О.Н. Гришина
Приказ № 133 от 14 августа 2023г.



Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 7-9 класс

Уровень общего образования: ООО

Учитель: Бородаева Евгения Владимировна

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего – 68; в неделю- 2

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-036140-8.

ООП ООО МКОУ «Линёвская средняя школа»,

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а) _____



подпись

1



расшифровка подписи

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Линёвская средняя школа»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа

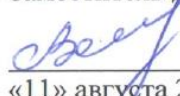
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

 Серухина Е.В.

Протокол №1
от «11» августа 2023г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Волкова Г.Д.
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «ЛСШ»

 О.Н. Гришина
Приказ №133 от 14 августа 2023г.



Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 7 класс

Уровень общего образования: ООО

Учитель: Бородаева Евгения Владимировна

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего – 68; в неделю- 2

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

ООП ООО МКОУ «Линёвская средняя школа».

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а) _____
подпись



расшифровка подписи

!



Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 7 – 9 составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 7-9 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2

Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части

(материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

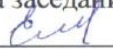
Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

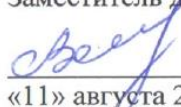
Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Линёвская средняя школа»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
 Серухина Е.В.
Протокол №1
от «11» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Волкова Г.Д.
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «ЛСШ»
 О.Н. Гришина
Приказ № 133 от 14 августа 2023г.



Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 7 класс

Уровень общего образования: ООО

Учитель: Бородаева Евгения Владимировна

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего – 68; в неделю- 2

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

ООП ООО МКОУ «Линёвская средняя школа».

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а) _____
подпись



расшифровка подписи

/



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п\п урока	Сроки прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Реализация электронного обучения http://belclass.net/
	план	факт		Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1.			Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2.			Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Олимпийские игры древности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3.			Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

			Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	ности, взаимопомощи и соперничества;	организации места занятий;		
4.			Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
5.			Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
6.			Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	

7.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
8.			Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
9.			Спортивные игры (Баскетбол). Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

10.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
11.			Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
12.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защиты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
13.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защиты	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	

14.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
15.			Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
16.			Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
17.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Активно включаться в общение и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	

			ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
18.			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
19.			Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
20.			Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

21.			Игра по правилам мини-баскетбола. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
22.			Гимнастика. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
23.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
24.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».. ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	

25.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг»... ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
26.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
27.			Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг»... ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.	

28.			Выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
29.			Сочетание различных положений рук. Ног, туловища . ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки вперед и назад	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
30.			Совершенствование техники кувырка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
31.			Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	

32.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	
33.			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
34.			Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
35.			Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	

			гимнастических упражнений.				
36.			Спортивные игры (Волейбол). Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
37.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	
38.			Совершенствование навыков Ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
39.			Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	

				условиях;			
40.			Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	
41.			Совершенствования психомоторных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
42.			Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
43.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

			эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;			
44.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
45.			Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
46.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
47.			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Совершенствование	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

			нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	находить с ними общий язык и общие интересы;	хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	различных изменяющихся, вариативных условиях.	
48.			Спортивные игры (Футбол). Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
49.			Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
50.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
51.			Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам	

			различных положений. Игра в мини-футбол.	достижении поставленных целей;	возможности и способы их улучшения;	проведения.	
52.			Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
53.			Совершенствование ведения по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
54.			Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
55.			Совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

56.			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
57.			Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
58.			Учебные игры в футбол с заданиями. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
59.			Лёгкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	
60.			Совершенствование техники высокого	Активно включаться в	находить ошибки при выполнении учебных	выполнять жизненно важные двигательные	

			старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). <i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	заданий, отбирать способы их исправления;	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
61.			Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
62.			Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м), финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
63.			Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
64.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов	Активно включаться в общение и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	


			разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
65.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
66.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
67.			Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов	Проявлять положительные качества личности	характеризовать явления (действия и поступки), давать им	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия и	

			разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов,	и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
68.			Совершенствование техники низкого старта. Игра «Выбей соперника», «Кто быстрее». Итоговый контроль.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	


муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Линёвская средняя школа»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
 Серухина Е.В.
Протокол №1
от «11» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Волкова Г.Д.
«11» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «ЛСШ»

 О.Н. Гришина
Приказ №133 от 14 августа 2023г.



Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 8 класс

Уровень общего образования: ООО

Учитель: Бородаева Евгения Владимировна

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего – 68; в неделю- 2

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7. Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-036140-8.
ООП ООО МКОУ «Линёвская средняя школа»,

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а)  / 
подпись расшифровка подписи

1	2	3	4	5	6	7	8
№ уро- -ка	Тема урока, тип урока	Характеристика деятельности учащихся	Основные виды учебной деятельности (УУД)			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
			Предметные	Личностные	Метапредметны е		
Легкая атлетика 12							
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и			Индивидуальны й контроль	Отжимание

		из различных И. П.	способы их устранения		культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия		
3	Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательно й деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Бег 60 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	текущий	Бег 10-12 мин

			способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	поставленных целей;	возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Учёт техники прыжка в	ОРУ в движении. СПУ. Специальные	бережно обращаться с			текущий	Упражнение на

	длину с разбега.	беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				пресс 20-25раз
9	Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность.	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс ОРУ

11	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (баскетбол 15)							
13	Опека игрока в зоне	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	проявлять положительные качества личности и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого

			соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком		пояса.
14	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
15	Закрепление техники опеки игрока в зоне	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Совершенствование техники опеки игрока в	ОРУ в движении. Специальные беговые	представлять физическую культуру как			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие

	зоне	упражнения,	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		учебных заданий, отбирать способы их исправления		плечевого пояса.
17	Ведение мяча с изменением направления движения	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз

19	Действия игрока в защите	Смешанное передвижение,	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Действия игрока в защите	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Штрафной бросок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

			ошибки и способы их устранения		сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
22	Закрепление техники штрафного броска	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Броски мяча по кольцу после ведения	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Закрепление техники броска по кольцу после ведения	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

			вариативных условиях				
25	Передачи мяча со сменой места	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная игра	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

			требования техники безопасности к местам проведения				
Гимнастика (10)							
28	Техника безопасности по гимнастике. Физические упражнения, способы регулирования нагрузок.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений,	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Кувырок вперед и назад слитно.	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Длинный кувырок	ОРУ, СУ. Специальные	представлять физическую			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

	прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		
31	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	Длинный кувырок, мостик. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

			исправлять		при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		
33	Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат	Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

			и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
36	Совершенствов ание техники акробатическог о соединения	ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
37	Учет техники акробатическог о соединения	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
Вариативная часть (баскетбол 7)							
38	Опека игрока в зоне	Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные	проявлять дисциплинирова нность	С достаточной полнотой и точностью	Индивидуальны й контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди

			двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола		14-16 раз
39	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
40	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

			элементы;				
41	Ведение мяча с изменением направления движения.	Совершенствование техники элементов баскетбола	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Прыжки через скакалку.
42	Учебно-тренировочная игра	Игра в баскетбол	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
43	Учебно-тренировочная игра	Игра в баскетбол	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

			соревновательной деятельности				
44	Действие игрока в защите.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
Спортивные игры (Волейбол 11)							
45	Совершенствование техники игрока в защите.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Создание представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Передача мяча	Совершенствование	находить	проявлять	технически	Индивидуальн	Прыжок с

	сверху со сменной мест. Учебная игра в три подачи.	техники элементов волейбола	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ый контроль	подтягиванием колен к груди 14-16 раз
47	Совершенство вание передачи мяча сверху со сменной мест. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				Индивидуальн ый контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
48	Передача мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
49	Передача мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
50	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться

							правого колена и на оборот) 16-18 раз.
51	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
52	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
53	Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
55	Учебная игра в три подачи.	Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-

							12
Легкая атлетика(5 ч)							
56	Бег 60 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
57	Совершенство вание техники прыжка в длину с разбега.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета					
						текущий	Бег 10-12 мин
58	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
59	Совершенство вание техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета.				Индивидуальн ый контроль	Комплекс утренней гимнастики
60	Учёт техники прыжка в длину с	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

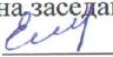
	разбега.	упражнения. Скоростной бег до 40 метров.					
Спортивные игры (Футбол 8).							
61	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	ОРУ в движении. СБУ. встречные эстафеты с мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
62	Игра в мини-футбол.	Передвижение боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Ведение по прямой с изменением направления движения и	ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12


	скорости Учебная игра в мини-футбол	и неведущей ногой.	общий язык и общие интересы;	в процессе ее выполнения;			
64	Игра в Мини-футбол	Совершенствование ведения по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Бег 10-12 мин
65	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
66	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Комплекс утренней гимнастики
67	Выполнение. Совершенство вание технических	ОРУ на месте. Специально беговые упражнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	действий защиты. Футбол.		упорство	взрослыми			
68	Подведение итогов	Выставление итоговых оценок	Проявлять дисциплинирова нность и трудолюбие	управлять эмоциями при общении со сверстниками	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,		

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Линёвская средняя школа»
Жирновского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
 Серухина Е.В.
Протокол №1
от «11» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Волкова Г.Д.
«11» августа 2023 г.



Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 9 класс

Уровень общего образования: ООО

Учитель: Бородаева Евгения Владимировна

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего – 68; в неделю- 2

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.
Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с. : ил. – ISBN978-5-09-036140-8.

ООП ООО МКОУ «Линёвская средняя школа»,

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а) _____


подпись

/


расшифровка подписи

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 9 класс

1	2	3	4	5	6	7	8
№ уро-ка	Тема урока,	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
			предметные	Личностные	Метапредметные		
Легкая атлетика 12							
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 метров – на				Индивидуальный контроль	Отжимание

		результат		свободе.	физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия		
3	Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Разучивание метания мяча 150 г. на дальность.	ОРУ в движении. СУ				Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики

8	Закрепление техники метания мяча на дальность.	ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствование техники метания мяча.	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Учет метания мяча на дальность.	СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1) с 18 м. (ю), с 12-14 м. (д)	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Кросс 2000 метров.	Специальные беговые упражнения.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (баскетбол 15)							

13	Разучивание техники броска по кольцу в прыжке.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательно й деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техник броска по кольцу в прыжке.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
15	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке	Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Совершенствование техники броска по кольцу в прыжке.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Разучивание техники действия двух нападающих против одного защитника. Учет техники броска по кольцу в прыжке.	ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Закрепление техники действия двух	ОРУ в движении. Специальные беговые				Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз

	нападающих против одного защитника.	упражнения.					
19	Совершенствование техники действия двух нападающих против одного защитника.	Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Закрепление техники взаимодействия трех игроков.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Совершенствование техники взаимодействия трех игроков.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксирован

	ях. Учет техники взаимодействия трех игроков.						ными ногами)
24	Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
25	Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

				находить выход из спорных ситуаций.			
Гимнастика 13							
28	Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
30	Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение	Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	стоя.				оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
31	Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
32	Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя.	Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
33	Акробатическое соединение	Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
34	Закрепление техники акробатического соединения	ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
35	Совершенствование техники акробатического соединения	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

		Техника ходьбы приставными шагами					
36	Учет техники акробатического соединения.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
37	Разучивание прыжка согнув ноги через козла	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
38	Закрепление прыжка согнув ноги через козла	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
39	Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скакалку.
40	Учет прыжка согнув ноги	Специальные беговые упражнения.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в

	через козла.	Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка					упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (волейбол 11)							
41	Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
42	Передача мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
43	Совершенствование передачи мяча сверху с переменной мест через сетку. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
44	Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена

							и на оборот) 16-18 раз.
45	Совершенствование приема мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
46	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
47	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
48	Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
49	Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи.	Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16

							раз
50	Учебная игра в три подачи.	Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
51	Учебная игра в три подачи.	Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Спортивные игры (футбол 7)

52	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	ОРУ в движении. СБУ. встречные эстафеты с мячом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
53	Игра в мини-футбол.	Передвижение боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

			ситуациях и условиях;	человека;	подготовки человека.		
54	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости Учебная игра в мини-футбол	ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
55	Игра в Мини-футбол	Совершенствование ведения по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	текущий	Бег 10-12 мин
56	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
57	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Позиционное	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники	текущий	Комплекс утренней гимнастики

	нападение с изменением позиций игроков		целей;	способы их улучшения;	безопасности к местам проведения.		
58	Выполнение. Совершенствование технических действий защиты. Футбол.	ОРУ на месте. Специально беговые упражнения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
Легкая атлетика 10							
59	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 7-9 шагов.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
60	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	Бег с преодолением препятствий				текущий	Бег до 10-15 мин.
61	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

62	Учет прыжка в высоту с разбега.	Специальные прыжковые упражнения				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
63	Бег 60 м.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
64	Бег 60 метров.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).				текущий	Прыжки через скакалку.
65	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
66	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
67	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

68	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
----	---	--	--	--	--	---------	------------------------

