
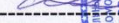


Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования администрации холмогорского
муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломоносовская средняя школа имени М.В.Ломоносова»
МБОУ «Ломоносовская школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Потолова Е.В.
Протокол №1 от 29.08.23г

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Штанг К.А.
Приказ №48-у от 31.08.23г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2507067)

учебного предмета « Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

с. Ломоносово
2023-2024 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов:

в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для

физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой

физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на

параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по

дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе

стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | | | |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 19 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | | | | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|--|--|--|
| 2.7 | | | | | |
| Итого по разделу | | 68 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3 | | | |
| | | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| Итого по разделу | 68 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3 | | | |
| 2.7 | | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|--|--|--|
| Итого по разделу | 68 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3 | | | |
| 2.7 | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
| 2.8 | | | | | |
| Итого по разделу | | 68 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | | | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 | | | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 20 | | | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | | | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 3 | | | |
| 2.7 | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
| 2.8 | | | | | |
| Итого по разделу | | 68 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

Тематическое планирование
5класс

| Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1. Знакомство с программным материалом и требованиями к его усвоению. | 0,25 | Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son/7435/start/263201/ Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son/7436/start/314028/ |
| 2. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. | 0,25 | |
| 3. Знакомство с понятием здоровый образ жизни и значением здорового образа жизни в современном мире. | 0,25 | |
| 4. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. | 0,25 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 5. Режим дня и его значение для современного школьника. | 0,25 | Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son/7438/start/263294/ /7437/start/314090/ Дневник физического самоконтроля gotowaik.blogspot.com |
| 6. Физическое развитие и факторы, влияющие на его показатели. | 0,25 | |
| 7. Осанка как показатель физического развития, | 0,25 | |
| 8. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 0,25 | |
| 9. Составление дневника физической культуры. | 0,25 | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность | | |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. Упражнения утренней зарядки; | 0,25 | Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) |
| 11. Гимнастики в процессе учебных занятий; | 0,25 | https://resh.edu.ru/subject/les_son/7441/start/262982/ |
| 12. Упражнения на развитие гибкости подвижности суставов; | 0,25 | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son/7450/start/263263/ |
| 13. Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений | 0,25 | Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son/7453/start/314210/- |
| Спортивно – оздоровительная деятельность | | |
| Модуль «Легкая атлетика» | 7 | |
| 1. Знакомство с техникой безопасности во время проведения беговых упражнений, при метании мяча, при прыжках в длину с разбега. Высокий старт. | 1 | Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les_son/632/ |
| 2. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. Прыжок в длину с разбега. Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | Высокий старт и стартовый разгон. infourok.ru |
| 3. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча с разбега. Олимпийские игры древности | 1 | Прыжок в длину с разбега. YouTube |
| 5. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (з). Метание мяча с разбега. Режим дня | 1 | Урок «Метание малого мяча с разбега» YouTube |
| 6. Метание мяча с разбега (з). Наблюдение за физическим развитием | 1 | |
| 7. Кросс 1000м (з). Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | |
| Модуль «Гимнастика» | | |
| 8. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед. Висы и упоры. Определение состояния организма | 1 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике YouTube Кувырок вперед infourok.ru |
| 9. Кувырок вперед ноги «скрестно». Кувырок назад. Лазание по канату в два приема. Упражнения утренней зарядки | 1 | Урок физической культуры в 5 классе «кувырок назад» YouTube |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 - 11.Кувырок назад. Лазание по канату в два приема. Составление дневника по физической культуре | 2 | Лазание по канату в два приема. YouTube |
| 12.2-3 кувырка назад.(з)Перекат назад стойка на лопатках. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | Перекат назад стойка на лопатках. YouTube |
| 13.Перекат назад стойка на лопатках(з). Мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие гибкости | 1 | Мост из положения лежа на спине. YouTube.com |
| 14.Мост из положения лежа на спине. Упражнения на развитие координации Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату в два приема(з) | 1 | Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись YouTube |
| 15. Мост из положения лежа на спине(з) Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения на формирование телосложения | 1 | infourok.ru »Доп. образование |
| 16-17. ОРУ. Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись(з) Акробатические комбинация. | 1 | «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 18. Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Акробатические комбинация. | 1 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке. YouTube.com |
| 19. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. | 1 | |
| Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. | 14ч | |
| 20.Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу YouTube.com/ Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/641 |
| 21.Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. | 1 | |
| 22.Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом | 1 | Остановки двумя шагами и прыжком. YouTube |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23. Ведение мяча. Передача и ловля двумя руками от груди. | 1 | |
| 24.Передача и ловля мяча двумя руками от груди | 1 | Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les son/642 |
| 25.Правила игры. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. | 1 | Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/les son/641/ |
| 26. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. | 1 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. YouTube |
| 27-28. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. | 2 | Ведение мяча с изменением направления. . YouTube |
| 29. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди | 1 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока YouTube |
| 30-31.Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). | 2 | Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок infourok.ru |
| 32-33. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди в движении. | 2 | |
| Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка | 20ч | |
| 34 Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. YouTube. Попеременный двухшажный ход YouTube |
| 35-36.Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. | 2 | Одновременный бесшажный ход. YouTube |
| 37.Попеременный двухшажный ход (з).Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 38-39.Одновременный бесшажный ход.(з) | 2 | |
| 40.Подъем «полуелочкой». Спуск в низкой стойке. Дистанция 2 -3км. | 1 | Техника подъема «полуелочкой» и спуски YouTube |
| 41.Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. | 1 | Подъем «елочкой». YouTube |
| 42.Подъем «елочкой». Поворот переступанием | 1 | Поворот переступанием YouTube |
| 43. Подъем на склон елочкой (з).Торможение « плугом». | 1 | Торможение «плугом». resh.edu.ru |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 44-45. Торможения «плугом». | 2 | |
| 46.Круговая эстафета | 1 | Эстафеты на лыжах infourok.ru |
| 47.Торможение «плугом» (з). Одновременный двухшажный ход. | 1 | Техника торможения «Плугом» YouTube |
| 48.Дистанция 2км(з) | 1 | |
| 49.Поворот переступанием (з).Спуски с горки. | 1 | |
| 50. Равномерное передвижение по дистанции3-4км | 1 | |
| 51.Поворот переступанием вправо, влево при спуске. Одновременный двухшажный ход. | 1 | Поворот переступанием вправо, влево при спуске ski.ru |
| 52.Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений. | 1 | |
| 53.Игры на лыжах. Игры «Северные олени», « лыжные сороконожки» | 1 | Игры «Северные олени». «лыжные сороконожки» infourok.ru |
| Модуль «Легкая атлетика» | 12ч | |
| 54. ТБ по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту «способом перешагивание» | .1 | ТБ по прыжкам в высоту. infourok.ru |
| 55-57. Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | 2 | Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега 5 класс YouTube |
| 58-59. Промежуточная аттестация. Зачет. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 2 | Упражнения для прыжков в высоту. YouTube |
| 60.Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега(з) | 1 | |
| 61.Стартовый разгон. Развитие выносливости. | 1 | Старт и стартовый разгон в спринте YouTube |
| 62.Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | Эстафета с передачей эстафетной палочки. YouTube |
| 63.ОРУ. Бег с ускорениями. Бег 30м.(з).Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 6 мин. | 1 | Урок по физической культуре «Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега» YouTube |
| 64. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(з). Метания мяча с разбега. Бег 6-7мин. | 1 | |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65. Бег 1000м (з) | | |
| Модуль « Спорт» | 3ч | |
| 66. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно- спортивный комплекс. Упражнения, развивающие скоростно – силовые качества. | 1 | Упражнения развивающие скоростно – силовые качества urok.sept.ru Комплекс упражнений на гибкость, силовых способностей. YouTube |
| 67.Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | 1 | |
| 68.Упражнения, развивающие силовые способности. | | |
| Итого:68ч | | |

6 класс

| Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| 1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; | 0,25 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире;studopedia.ru |
| 2. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 0,25 | Олимпийская атрибутика :символ, флаг, девиз, эмблема, талисман ria.ru |
| 3. Олимпийские игры современности; | 0,25 | Олимпийские игры современности; |
| 4. Первые олимпийские чемпионы. | 0,25 | infourok.ru |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | |
| 5. Составление дневника физической культуры | 0,25 | Дневник самонаблюдений по физической культуре.infourok.ru |
| 6. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма. | 0,25 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 0,25 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | 0,25 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовленности https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 0,25 | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовленности https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовленности. | 0,25 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно- оздоровительная деятельность | | |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. Закаливающие процедуры организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 0,25 | Закаливающие процедуры организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12. Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 0,25 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13. Упражнения для оптимизации работоспособности в режиме учебного дня. | 0,25 | Упражнения для оптимизации работоспособности в режиме учебного дня. https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Спортивно – оздоровительная деятельность | | |
| Модуль «Легкая атлетика» 7ч | | |
| 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Низкий старт. | 1 | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой YouTube |
| 2. Низкий старт. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега. Возрождение Олимпийских игр. | 1 | Низкий старт YouTube Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега. |
| 3. Низкий старт. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, способом согнув ноги. Символика Олимпийских игр. | 1 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, способом согнув ноги. YouTube |
| 4. Бег 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега «согнув ноги». Бег 4-5мин. История Олимпийских игр современности. | 1 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. YouTube |
| 5. ОРУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, способом согнув ноги(з). Бег 5 -6мин. Составление дневника физической культуры. | 1 | |
| 6. ОРУ. Метание теннисного мяча с разбега (з) Кроссовая подготовка. Физическая подготовка человека. | 1 | Развиваем выносливость resh.edu/ru |
| 7. Бег на 1000 м(з). Основные показатели физической нагрузки. | 1 | |
| Модуль «Гимнастика» | | |
| 8. Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед. Лазанье по канату в три и два приема. Закаливающие процедуры с | 1 | Техника безопасности по гимнастике. infourok/ru Лазанье по канату в три приема. YouTube |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|
| помощью воздушных и солнечных ванн, купание в естественных водоемах. | | |
| 9. Строевые команды. Лазание по канату в три и два приема. Подтягивание. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 | Урок гимнастики Строевые приемы, повороты infourok.ru |
| 10.2-3 кувырка назад. Мост из положения, лежа на спине. Лазание по канату в три и два приема. Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1 | 2-3 кувырка назад. YouTube Урок №5 «мостик лежа» youtube.com |
| 11.2-3 кувырка назад. Мост стоя с помощью. Лазание по канату в три приема(з). Упражнения для профилактики нарушений осанки. | 1 | Урок №38 мост из положения стоя и лежа resh.edu.ru |
| 12. Мост из положения стоя с помощью. Висы и упоры. | 1 | Висы и упоры на перекладине YouTube |
| 13. Мост из положения стоя с помощью(з) Низкая перекладина: Подъем переворотом махом одной, толчком другой ноги. | 1 | Урок №2 Подъем переворотом махом одной, толчком другой ноги. YouTube |
| 14. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Перекладина: Подъем переворотом махом одной ноги. | 1 | Урок №13 Акробатические соединения из 3-4 элементов resh.edu.ru |
| 15. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Низкая перекладина: Подъем переворотом махом одной ноги, соскок с поворотом из упора. | 1 | |
| 16. Перекладина: Подъем переворотом махом одной, толчком другой ног(з) Акробатическая комбинация из 3-4 элементов(з). | 1 | |
| 17. Опорный прыжок – ноги врозь. Подтягивание (з) | 1 | Опорный прыжок – ноги врозь. YouTube |
| 18. Опорный прыжок – ноги врозь. Наклон вперед стоя на скамейке. | 1 | |
| 19. Опорный прыжок – ноги врозь(з). Полоса препятствий | 1 | |
| Модуль «Спортивные игры» Баскетбол -14ч | | |
| 20. Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Перемещение в стойке б/б/ | 1 | Техника безопасности на занятиях по баскетболу YouTube Перемещение в стойке б/б/ YouTube |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.Перемещения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Ведение мяча с изменением направления. YouTube. |
| 22.Передача и ловля мяча от груди. Ведение мяча с изменением направления.(з)Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Остановки двумя шагами и прыжком. YouTube Вырывание и выбивание мяча. YouTube |
| 23.Остановка в два шага. Вырывание и выбивание мяча(з) | 1 | Остановка в два шага. YouTube |
| 24 – 26. Передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты. | 2 | Передача мяча одной рукой от плеча YouTube |
| 25. Бросок мяча одной рукой от плеча с места Эстафеты | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места YouTube |
| 26.Бросок мяча одной рукой от плеча(з). Игра мини баскетбол. | 1 | |
| 27-28. Взаимодействие двух игроков. « Отдай мяч – выйди». Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | 2 | Взаимодействие двух игроков YouTube |
| 29.Взаимодействие двух игроков. « Отдай мяч – выйди». Штрафной бросок | 1 | Штрафной бросок resh.edu/ru |
| 30.Взаимодействие двух игроков. « Отдай мяч – выйди» (з). Штрафной бросок. Игра баскетбол. | 1 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок infourok.ru |
| 31.Штрафной бросок (з) Игра «Баскетбол» | 1 | |
| 32.Обманное движение на проход. Мини-баскетбол. | 1 | Урок№3 Обманное движение на проход youtube.com |
| 33.Обманное движение на проход (з). Мини-баскетбол. | 1 | |
| Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка | 20ч | |
| 34.Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 2 км. | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. YouTube. Попеременный двухшажный ход YouTube |
| 35.Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | 1 | Одновременный двухшажный ход ski.ru |
| 36.Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход Дистанция 1,5 км. | 1 | |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 37.Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1(з) | 1 | Лыжные ходы. YouTube |
| 38.Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Дистанция 3 км. | 1 | Развитие выносливости 6 класс pandia.ru |
| 39.Одновременный двухшажный ход(з) Подъем «елочкой». Дистанция 3км. | 1 | Одновременный двухшажный ход YouTube |
| 40.Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. | 1 | Видео урок способы подъема «елочкой» youtube.com |
| 41.Подъем «елочкой»(з) Дистанция 3км. | 1 | |
| 42.Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Поворот упором Прохождение дистанции 3 км. | 1 | Поворот упором fizsport.ru |
| 43.Дистанция – 2 км(з) Поворот упором | 1 | |
| 44.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Дистанция до 3,5 км. | 1 | Физическое совершенствование. Лыжная подготовка YouTube |
| 45.Встречная эстафета. Поворот упором(з) | 1 | Встречная эстафета |
| 46-47.Попеременно – двухшажный ход. Торможение «полуплугом» | 2 | Торможение«полуплугом» YouTube |
| 48.Торможение «полуплугом»(з) Дистанция – 1,5 км. | 1 | |
| 49-50.Дистанция 2 км(з) Поворот переступанием. | 2 | infourok.ru |
| 51.Дистанция 3 км.(з) | 1 | |
| 52.Дистанция 3 -4км. | 1 | Развитие выносливости skisport.narod.ru |
| 53.Игры на лыжах. «Слалом с воротами», «занять место». | 1 | Игры на лыжах.multiurok.ru |
| Модуль «Легкая атлетика» | 12ч | |
| 54. ТБ по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту «способом перешагивание» | .1 | Презентация на тему техника безопасности на уроках по прыжкам в высоту. infourok.ru |
| 55. Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | 1 | Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега 5 -6 класс YouTube |
| 56. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 | ОРУ со скакалкой multiurok.ru |
| 57-58.Прыжок с 3-5шагов разбега с приземлением на маховую ногу. | 2 | Подводящие упражнения для прыжков в высоту. YouTube |
| 59. Прыжок в высоту «способом перешагивание» с | 1 | Урок 6 класс прыжки в высоту YouTube |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| 3-5 шагов разбега. | | |
| 60.Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «способом перешагивание» с 3-5 шагов разбега (з) | 1 | |
| 61. Низкий старт и стартовый разбег. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, способом согнув ноги | 1 | Низкий старт и стартовый разбег. YouTube |
| 62.Бег на короткие дистанции. Бег 30, 60м. Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 | Эстафета с передачей эстафетной палочки. YouTube |
| 63.ОРУ. Бег с ускорениями. Бег 30м (з). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 6 мин. | 1 | Урок по физической культуре «Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега» YouTube |
| 64.Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега(з). Метания мяча с разбега(з). Бег 6-7мин. | 1 | |
| 65. Бег 1000м (з) | 1 | |
| Модуль « Спорт» | 3ч | |
| 66. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно- спортивный комплекс. Упражнения, развивающие скоростно – силовые качества. | 1 | Упражнения развивающие скоростно – силовые качества urok.sept.ru |
| 67.Упражнения на гибкость, силовая подготовка. | 1 | Комплекс упражнений на гибкость, силовых способностей. YouTube |
| 68.Упражнения, развивающие силовые способности. | 1 | |
| Итого:68ч | | |

Тематическое планирование

7 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Легкая атлетика -7ч | | | |
| 1 | Т\Б на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Ускорение 3x10м. Бег 4мин. | 1 | infourok.ru ›Физическая культура |
| 2 | ОРУ в движении. Низкий старт. Беговые упражнения. Бег 60м. Прыжок в длину с 9-11 | 1 | http://профконкурс.рф/blog/2016-06-08-153 http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4139/1/uch00117.pdf |

| | | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | шагов разбега. История развития олимпизма в России. | | |
| 3 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 5-6мин. Олимпийское движение в СССР и современной России. | 1 | fb.ru > http://elar.uspu.ru > bitstream/uspu/4139/1/uch00117.pdf |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега Бег 6-7мин. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. | 1 | cyberleninka.ru > multiurok.ru > files/tekhnika-vypolneniia-nizkogo-... |
| 5 | ОРУ. Метание мяча с 4-5 шагов разбега(з). Бег 7-8м. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | znanio.ru > media/fizicheskaya-kultura-7-... youtube.com > watch |
| 6 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (з). Кроссовая подготовка. | 1 | vprok.pf > library/konspekt_uroka_po_legkoj_atletike... |
| 7 | Кросс 1500м (з). Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. | 1 | nsportal.ru > shkola/materialy-k-attestatsii/... runetmir.com > sportnorm/normativy-7-klass-... |
| Гимнастика-12ч | | | |
| 8 | Т/Б на уроках гимнастики. Лазание по канату в два, три приема. Акробатика – Кувырок вперед в стойку на лопатках Д – Мост из положения стоя с помощью,. Планирование занятий технической подготовкой. | 1 | multiurok.ru > files/instruktazh-po-tiekhnikie-... |
| 9 | Строевые команды. Акробатика (м)- кувырок вперед в стойку на лопатках. Д – Мост из положения стоя с помощью, Лазание по канату в два, три приема. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. | 1 | multiurok.ru > files/plan-konspekt-uroka-tiema-... infourok.ru > Физическая культура |
| 10 | ОРУ. Перекладина – подъем переворотом толчком двумя ногами. Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове. | 1 | nsportal.ru > shkola/fizkultura-i-sport/library/... infourok.ru > Доп. образование |

| | | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Д – Мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Упражнения для коррекции телосложения. | | |
| 11 | ОРУ. Лазание по канату в два, три приема. Акробатика – Кувырок вперед в стойку на лопатках (з), стойка на голове. Мост – стоя (з), кувырок назад в полушпагат. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | medaboutme.ru ›articles/spetsialnye_fizicheskie ... infourok.ru ›Физическая культура |
| 12 | ОРУ со скамейками Перекладина – подъем переворотом, толчком двух ног. Акробатика - стойка на голове (з) Кувырок назад в полушпагат.(з). Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | nsportal.ru ›shkola/fizkultura-i-sport/library/... infourok.ru ›Физическая культура |
| 13 | ОРУ со скакалками. Лазание по канату в два, три приема(з) Акробатика комбинация. | 1 | infourok.ru ›Физическая культура |
| 14 | ОРУ. Перекладина – подъем переворотом толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом. Акробатика комбинация. | 1 | infourok.ru ›Физическая культура |
| 15 | ОРУ. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через козла – согнув ноги. | 1 | infourok.ru ›oporniy-prizhok-sognuv-nogi-cherez-... |
| 16 | ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика комбинация из 3-4 элементов. Опорный прыжок через козла – согнув ноги. | 1 | infourok.ru ›oporniy-prizhok-sognuv-nogi-cherez-... |
| 17 | ОРУ со скакалками. Перекладина – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом назад соскок (з). Опорный прыжок через козла – согнув ноги. Акробатика комбинация из 3-4 элементов. | 1 | infourok.ru ›oporniy-prizhok-sognuv-nogi-cherez-... |
| 18 | ОРУ. Опорный прыжок через козла – согнув ноги (з). Акробатика комбинация из 3-4 элементов (з). | 1 | |
| 19 | ОРУ. Подтягивание (з). Строевые команды. Полоса препятствий. | 1 | multiurok.ru ›files/gimnasticheskaia-polosa-... |
| Баскетбол - 14ч | | | |

| | | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Т/Б на уроках баскетбола. Передача мяча двумя руками от головы на месте. Обманное движение на проход. | 1 | nsportal.ru »shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 21 | ОРУ. Передача мяча двумя руками от головы на месте. Обманное движение на проход. | 1 | http://offsport.ru »Баскетбол»...obmannye-dejstvija.shtml |
| 22 | Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху после ведения). Передача и бросок мяча | 1 | youtube.com »watch |
| 23 | двумя руками от головы. Групповое тактическое взаимодействие в нападении « передай мяч выходи» | 1 | gigabaza.ru »doc/63293-p2.html |
| 24 | Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) после ведения (проход – бросок). Передача и бросок мяча двумя руками от головы на месте. | 1 | textarchive.ru »c-1455478-p12.html |
| 25-26 | Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху). Штрафной бросок. | 2 | ru.wikipedia.org »Штрафной бросок |
| 27 | Дистанционные броски мяча двумя руками от головы и одной рукой от плеча после ведения. Групповое тактическое взаимодействие в нападении. | 1 | megalektsii.ru »s26630t9.html |
| 28 | Проход – бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) в условиях противодействия защитника в сочетании встречной эстафеты. | 1 | |
| 29 | Вырывание мяча в сочетании с совершенствованием прохода. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) | 1 | fizkult-ura.ru »sci/basketball/34 |
| 30 | Бросок мяча двумя руками от головы с прыжком. Игра «Баскетбол» | 1 | |
| 31 | Вырывание мяча с сочетанием с проходом – броском одной рукой от плеча. Игра «Баскетбол». | 1 | |
| 32 | Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с прыжком. | 1 | |
| 33 | Дистанционные броски. Игра «Баскетбол» | 1 | |

| Лыжная подготовка - 20ч | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Т\Б на уроках лыжной подготовки. Поворот на месте махом. Одновременно двухшажный ход. Равномерное передвижение 20-25мин. | 1 | vk.com » video-202396497_456239137 |
| 35 | Одновременно двухшажный и одновременно бесшажный ход. Спуски и подъемы. Дистанция 1км(з) | 1 | youtube.com » watch |
| 36 | Дистанция 2к.(з) Игра «с горы в ворота»Торможение плугом, упором. | | nfourok.ru » tehniku-vypolneniya-tormozhenie-... |
| 37 | Поворот на месте махом. Одновременно двухшажный, одновременно бесшажный ход. Дистанция 2-3км | 1 | vk.com » wall-141801075_2315 |
| 38 | Поворот на месте махом. Одновременно бесшажный(з) Спуски с гор. Дистанция 4 -5 км. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 | vk.com » wall-141801075_2315 youtube.com » watch |
| 39-40 | Поворот на месте махом. Одновременно одношажный ход(з) Подъем в гору скользящим шагом (з). Дистанция 3км. | 2 | youtube.com » watch |
| 41 | Поворот на месте махом.(з). Дистанция 3-4км. Спуск в основной стойке. | 1 | |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Поворот плугом. Дистанция 3км. | 1 | |
| 43 | Одновременный одношажный коньковый ход. Дистанция 3км. | 1 | studfile.net » preview/16460021/page:39/ |
| 44 | Одновременно одношажный коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Равномерное передвижение до 30 мин. | 1 | studfile.net » preview/16460021/page:39/ |
| 45 | Одновременный одношажный коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом Дистанция 4км. | 1 | studfile.net » preview/16460021/page:39/ |
| 46 | Торможение плугом, упором. Дистанция 3 - 4км. Подъем в гору скользящим шагом(з) | 1 | |
| 47 | Одновременный одношажный коньковый ход. На склоне: игры «салки», слалом(з). | 1 | |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| | Дистанция 2км. | | |
| 48 | Одновременный одношажный коньковый ход(з). На склоне: игры «салки», слалом. Дистанция 2км. | 1 | |
| 49 | Коньковый ход. Дистанция 1км (з) | 1 | ru.wikipedia.org ›Коньковый ход |
| 50 | Дистанция 2 км.(з) Спуски в различных стойках. | 1 | |
| 51 | Подъем скользящим шагом. Дистанция 3км.(з) | 1 | |
| 52 | Коньковый ход. Торможение упором. | 1 | ru.wikipedia.org ›Коньковый ход |
| 53 | Коньковый ход. Дистанция 3-4км | 1 | |
| | Легкая атлетика - 15ч | | |
| 54 | Т\Б на уроках по прыжкам в высоту. Имитация перехода через планку. Переход через планку, в прыжке приземляясь на маховую ногу. | 1 | znanio.ru ›media/tehnika_bezопасnosti_na_urokah_... |
| 55 | ОРУ. Прыжки в высоту с 1-2 шагов разбега с подниманием планки. | 1 | youtube.com ›watch |
| 56 | ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега с подниманием планки. | 1 | youtube.com ›watch |
| 57 | Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега. Техника перехода через планку. | 1 | youtube.com ›watch |
| 58 | ОРУ. Ускорения 3х10м Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега. | 1 | |
| 59 | Промежуточная аттестация. Зачет. | 1 | |
| 60 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание(з) | 1 | runetmir.com ›sportnorm/normativy-7-klass-... |
| 61 | ОРУ Беговые упражнения. Бег 30м. Метание мяча из-за головы, через плечо. 5мин. | 1 | |
| 62 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Метание мяча с 4 шагов разбега. Бег60м. | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------|
| 63 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Метание мяча из-за головы, через плечо. Полоса препятствий. | 1 | |
| 64 | ОРУ. Метание мяча с разбега. Кроссовая подготовка. | | |
| 65 | Метание мяча с 5 шагов разбега(з). Бег 60м(з). Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. | 1 | |
| 66 | Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно- спортивный комплекс. Упражнения, развивающие скоростно – силовые качества. | 1 | gto.ru >Нормативы |
| 67 | ОРУ. 67.Упражнения на гибкость, силовая подготовка Прыжок в длину с разбега, согнув ноги (з) Кроссовая подготовка. | 1 | |
| 68 | Бег 1500м (з). | 1 | |
| Общее количество часов по программе – 68ч. | | | |

Тематическое планирование
Класс – 8

| № | Наименование разделов и тема Легкая атлетика - 7ч | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Кол-во часов | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
| 1 | Т\Б на занятиях легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м. Метание мяча с разбега | 1 | infourok.ru >Физическая культура nsportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 2 | Бег 30-60м. Низкий старт. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега «согнув | 1 | nsportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... |

| | | | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | ноги». Физическая культура в современном обществе. | | |
| 3 | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Бег 3-4мин. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | obrazovanie-gid.ru »referaty/vsestoronnee-i-... |
| 4 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 60м (з). Адаптивная и лечебная физкультура. | 1 | multiurok.ru »blog/lechebnaia-i-adaptivnaia-... |
| 5 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча с 4-5 шагов разбега (з). Коррекция нарушения осанки. | 1 | http://sosh7-ugansk.ru »storage/app/media/picture/... |
| 6 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги (з) Подтягивание. Кроссовая подготовка. Коррекция избыточной массы тела. | 1 | vk.com »wall-199311890_783 |
| 7 | Бег 1500(з)-2000м. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложение | 1 | runetmir.com »sportnorm/normativy-dlya-8-klassa-po... . |
| Гимнастика - 12ч | | | |
| 8 | Т\Б на уроках гимнастики. Строевые команды. Команда «Прямо». Повороты в движении направо, налево. Лазание по канату в два приема. Акробатика – кувырок вперед, назад слитно. Составление планов для самостоятельных занятий. | 1 | nsportal.ru »shkola/fizkultura-i-sport/library/... infourok.ru »Физическая культура |
| 9 | ОРУ. Акробатика – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. (м) Кувырок назад в полушпагат. Перекладина – вис на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Способы учета индивидуальных особенностей. | 1 | infourok.ru »Физическая культура youtube.com »watch |
| 10 | ОРУ Акробатика. М - кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. (з). Д- Кувырок назад в | 1 | studopedia.net »13_56743_pod-em-perevorotom-... vocmp.oblzdraz.ru »профилактика-нервно-... |

| | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | полушпагат(з), мост из положения стоя. Перекладина – подъем переворотом в упор толчком двух ног. Профилактика умственного перенапряжения. | | |
| 11 | Акробатика – мост из положения стоя. М - Длинный кувырок прыжком вперед. Перекладина – переворот в упор толчком двух ног. Упражнения для профилактики утомления. | 1 | infourok.ru > Физическая культура http://gp91.ru/article/article_post/profilaktika-... |
| 12 | Акробатика – мост из положения стоя. М - Длинный кувырок прыжком вперед(з). М - стойка на голове и руках. Перекладина – подъем переворотом в упор махом и толчком двух ног. Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 | kopilka.edu-eao.ru > uprazhneniya-po-ozdorovitelnoj... |
| 13 | Акробатика – мост из положения стоя(з). М - стойка на голове и руках. Лазание по канату в два приема. Перекладина – подъем переворотом в упор махом и толчком двух ног. | 1 | |
| 14 | Акробатика – мост из положения стоя поворотом в упор, стоя на одном колене. М - стойка на голове и руках. Лазание по канату в три приема. Перекладина – подъем переворотом в упор махом и толчком двух ног(з). | 1 | |
| 15 | Акробатика Стойка на голове и руках(з), Мост из положения стоя поворотом в упор на одно колено(з). Лазание по канату в два приема. | 1 | resh.edu.ru > Предметы > lesson/3997/conspect |
| 16 | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Лазание по канату в два приема. (з) | 1 | |
| 17 | ОРУ. Опорный прыжок – прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90* Акробатическая комбинация из 3-4 элементов | 1 | |
| 18 | Опорный прыжок – согнув ноги через козла. Прыжок боком, с поворотом на 90*. Акробатическая комбинация из 3-4 | 1 | youtube.com > watch |

| | | | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | элементов(з). | | |
| 19 | Опорный прыжок – согнув ноги через козла (з) Прыжок боком, с поворотом на 90*(з). Подтягивание. | 1 | |
| Баскетбол - 14ч | | | |
| 20 | Т\Б на уроках по баскетболу. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча сверху после ведения. Бросок мяча двумя руками от головы. | 1 | nsportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 21 | Перехват мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком. Техничко – тактические действия в нападении и защите. | 1 | infourok.ru >Физическая культура |
| 22 | ОРУ с мячами. Остановка прыжком с ловлей мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) после ведения. | 1 | youtube.com >watch |
| 23 | Остановка прыжком в сочетании с развитием скоростно – силовых качеств. Бросок мяча одной рукой от плеча (сверху) после ведения (в прыжке)(з). | 1 | infourok.ru >Физическая культура |
| 24 | Бросок мяча двумя руками от головы в движении на 2 счета. Боковой заслон. Групповое тактическое взаимодействие в нападении. | 1 | infourok.ru >Физическая культура |
| 25- 26 | Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Техничко-тактические взаимодействия в нападении «крестный выход». | 2 | znaniyam.net >q/kakie-deystviya-pri-igre-v-... |
| 27- 28 | Бросок мяча двумя руками от головы в движении на 2 счета при пассивном противодействии защитника «крестный выход»(з). | 2 | znaniyam.net >q/kakie-deystviya-pri-igre-v-... |
| 29 | Техничко-тактические действия в защите. Перехват мяча и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | |
| 30 | Перехват мяча и передача мяча одной рукой от | 1 | multiurok.ru >files/tekhnika-vybivaniia-i-... |

| | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | плеча. Вырывание и выбивание мяча | | |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча(з) Штрафной бросок. Игра «Баскетбол» | 1 | multiurok.ru »files/tekhnika-vybivaniia-i-... ru.wikipedia.org »Штрафной бросок |
| 32 | Держание игрока с мячом. Штрафной бросок(з). Игра «Баскетбол». | 1 | http://offsport.ru »basketball/dlya-detey/vlalenie.shtml |
| 33 | Держание игрока с мячом. Игра «Баскетбол» | 1 | |
| | Лыжная подготовка - 20ч | | |
| 34 | Т\Б на занятиях лыжной подготовки. Одновременные ходы. Вкатывание 3км. | 1 | nsportal.ru »nachalnaya-shkola/fizkultura/... |
| 35 | Одновременно одношажный ход. Стартовый вариант. Дистанция 1км(з) | 1 | ski.ru »az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-... |
| 36 | Смазка лыж Дистанция 2- 3км | 1 | ski.ru »az/blogs/post/nachinayuschim-smazka-dlya-... |
| 37 | Смазка лыж. Одновременно одношажный ход. Стартовый вариант. Дистанция 3км (з) | 1 | |
| 38 | Одновременно одношажный ход. Дистанция 3-4км | 1 | ski.ru »az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-... |
| 39 | Одновременно одношажный ход(з)Дистанция 3-4км | 1 | ski.ru »az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-... |
| 40 | Коньковый ход. Дистанция 3-4км. | 1 | training365.ru »texnika-konkovogo-xoda/ |
| 41 | Коньковый ход. Спуски и торможения. Круговая эстафета | 1 | training365.ru »texnika-konkovogo-xoda/ |
| 42 | Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Спуски с гор с преодолением препятствий. | 1 | |
| 43-44 | Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Дистанция 5км. | 2 | |
| 45 | Коньковый ход.(з) Гонка с преследованием. | 1 | |
| 46 | Торможение плугом(з). Круговая эстафета. | 1 | |
| 47-48 | Одновременные ходы. Дистанция 1км (з). Поворот плугом. | 2 | http://fizsport.ru »metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-... |
| 49 | Дистанция 3км(з) Поворот плугом. | 1 | |

| | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Поворот плугом. Попеременный ход. Подъем в гору скользящим шагом, беговым. Дистанция 2км (з) | 1 | |
| 51 | Одновременные ходы. Дистанция 3км- 4км Поворот плугом.(з) | 1 | |
| 52 | Коньковый ход. Одновременные ходы. Дистанция 1км. | 1 | |
| 53 | «Слалом». Эстафета на развитие двигательных качеств. | 1 | |
| Легкая атлетика - 15ч | | | |
| 54 | Т\Б на занятиях по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом перешагивание, акцентируя внимание на трех последних шагах. | 1 | infourok.ru »Физическая культура |
| 55-56 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега. | 2 | runetmir.com »sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega... |
| 57 | ОРУ. Круговая эстафета. Подтягивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега. | 1 | |
| 58 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега. | 1 | runetmir.com »sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega... |
| 59 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега (з) | 1 | |
| 60 | Т/Б на уроках легкой атлетики. Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Бег 4-5мин. | 1 | nfourok.ru »Физическая культура |
| 61 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча с 5-6 шагов разбега. | 1 | resh.edu.ru »Предметы»lesson/7460/conspect |
| 62 | Промежуточная аттестация. Зачет. | 1 | |
| 63 | ОРУ. Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Бег 30,60м. | 1 | |
| 64 | ОРУ. Бег 60м (з). Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Кроссовая подготовка. | 1 | infourok.ru »Физическая культура |
| 65 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Кроссовая подготовка. | 1 | |
| 66 | ГТО.Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 1 | gto.ru »Нормативы |

| | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|
| | (з). Полоса препятствий. | | |
| 67 | Кроссовая подготовка. Метание мяча с 5-6 шагов разбега(з) | 1 | |
| 68 | Бег 2000м (з). | 1 | multiurok.ru/files/normativy-gto-dlia-5-11-... |
| Общее количество часов по программе – 68ч. | | | |

**Тематическое планирование
9класс**

| № | Наименование разделов и тема | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <i>Легкая атлетика - 7ч</i> | Кол-во часов | |
| 1 | Т\Б на уроках по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60м. <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> | 1 | youtube.com>watchprohorovka-crb.belzdrav.ru>upload/medialibrary/... |
| 2 | Низкий старт. Бег 30 -60м. Метание мяча с разбега Прыжок в длину с разбега. Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | multiurok.ru>files/tekhnika-vypolneniia-nizkogo-... |
| 3 | Стартовый разбег Бег 60м. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Подтягивание. Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | nsportal.ru>shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 4 | Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Стартовый разбег Бег 60м. Восстановительный массаж | 1 | integrity-person.ru>vosstanovitelnyj-massazh/ |
| 5 | Прыжки в длину с разбега(з). Метание мяча на дальность отскока. Кроссовая подготовка. | 1 | |
| 6 | Метание мяча на дальность (з). Бег 60м. Кроссовая подготовка. Банные процедуры | 1 | infourok.ru>Физическая культура |
| 7 | Бег 2000м -3000м(з). | 1 | runetmir.com>sportnorm/normativy-dlya-9-klassa-po... |
| Гимнастика – 12ч | | | |
| 8. | Т\Б на уроках по гимнастике. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Акробатика. | 1 | nsportal.ru>shkola/fizkultura-i-sport/library/... |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. | Лазание по канату. Акробатика – из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись. Д – кувырок вперед мост из положения стоя – встать. | 1 | nfourok.ru >Физическая культура |
| 10 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Перекладина – размахивание на высокой перекладине и соскок назад, переворот в упор из виса. Д – кувырок вперед, назад мост из положения стоя. | 1 | multiurok.ru >index.php/files/vidy-uprazhnenii-na-... |
| 11 | Опорный прыжок – согнув ноги через козла в длину. Д – боком через коня. Перекладина – подъем переворотом махом и силой. | 1 | sportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 12 | Опорный прыжок – согнув ноги через козла в длину. Д – боком через коня. Перекладина – подъем переворотом махом и силой. | 1 | sportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 13 | ОРУ. Лазание по канату. Перекладина – подъем махом вперед в сед ноги врозь. | 1 | |
| 14 | Акробатика из упора присев силой стойка на голове и руках. Д – равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, мост стоя. Измерение функциональных резервов организма. | 1 | vk.com >wall-222476521_49 |
| 15 | Опорный прыжок – согнув ноги через козла. Акробатическая комбинация. Акробатика – равновесие на одной ноге, длинный кувырок, стойка на голове, руках. Д- равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, мост стоя. | 1 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха |
| 16 | ОРУ у гимнастической стенки. Опорный прыжок – согнув ноги через козла, через коня боком. Перекладина – подъем в упор переворотом махом и силой. Акробатика. (3) Лазание по | 1 | Занятия физической культурой и режим питания |

| | | | |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | канату. | | |
| 17 | ОРУ у гимнастической стенки. Опорный прыжок – согнув ноги через козла, через коня боком. Перекладина – подъем в упор переворотом махом и силой. Акробатика Лазание по канату(з).Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1 | infourok.ru >Физическая культура |
| 18 | Перекладина – подъем в упор переворотом махом и силой. Акробатическая комбинация. Акробатика (Д) - равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед, мост стоя. | 1 | |
| 19 | Опорный прыжок – согнув ноги через козла в длину(з)., через коня Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. | 1 | youtube.com >watch |
| Баскетбол – 14ч | | | |
| 20 | Т\Б на уроках по баскетболу. Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Штрафной бросок. | 1 | nsportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... metaratings.ru >sports-terms/chto-takoe-shtrafnoy-... |
| 21 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Действие трех нападающих против двух защитников. | 1 | nsportal.ru >shkola/fizkultura-i-sport/library/... |
| 22 | ОРУ. Штрафной бросок. Техники – тактические действия в нападении. | 1 | |
| 23 | ОРУ со скакалками. Штрафной бросок мяча двумя руками от головы, бросок мяча одной рукой от головы. | 1 | studfile.net >preview/1725160/page:7/ |
| 24-25 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, двумя руками от головы. Техники – тактические действия в нападении. | 2 | infourok.ru >Физическая культура |
| 26 | ОРУ. Штрафной бросок. Действие трех нападающих против двух защитников. | 1 | |
| 27 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой с замахом, | 1 | infourok.ru >Физическая культура |

| | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| | двумя руками от головы. Техничко – тактические действия в нападении. | | |
| 28 | ОРУ. Дистанционные броски с точек. Зонная защита. | 1 | infourok.ru ›Физическая культура |
| 29-30 | ОРУ. Ловля высоко летящего мяча. Передача одной рукой снизу в движении после ведения. Зонная защита. | 2 | infourok.ru ›Физическая культура |
| 31 | ОРУ. Действие трех нападающих против двух защитников. Штрафной бросок. | 1 | |
| 32 | ОРУ. Остановка прыжком после ведения мяча в сочетании с совершенствованием броска одной рукой от головы в прыжке, двумя руками от головы. | 1 | |
| 33 | ОРУ. Техничко – тактические взаимодействия в нападении и защите. | 1 | |
| Лыжная подготовка – 20ч | | | |
| 34 | Т\Б на занятиях лыжной подготовки. Смазка лыж. Вкатывание 2-3км. | 1 | youtube.com ›watch |
| 35 | Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 4км. | 1 | ski.ru ›az/blogs/post/poperemennyi-... |
| 36 | Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 4км. | 1 | |
| 37 | Одновременно одношажный ход. Дистанция 4км | 1 | youtube.com ›watch |
| 38 | Одновременные ходы Гонка с выбыванием. | 1 | |
| 39 | Спуски с гор. Дистанция 4км. | 1 | |
| 40 | Попеременные ходы. Дистанция 4км. | 1 | |
| 41 | Переход с попеременного хода на одновременные ходы. Коньковый ход. Дистанция 3-4км. | 1 | obrazovanie-gid.ru ›pereskazy1/oharakterizujte-... |
| 42 | Дистанция 3-4км. Спуски с гор. | 1 | |
| 43 | Дистанция 3-5км. | 1 | |
| 44 | Преодоление контруклона. Выкат со склона. Дистанция 2-3км. | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45 | Спуск с горы. Коньковый ход. Темповая тренировка. | 1 | |
| 46 | Переход с попеременного хода на одновременные ходы. Коньковый ход. Дистанция 4км. | 1 | obrazovanie-gid.ru>pereskazy1/oharakterizujte-... |
| 47 | Темповая тренировка4-5км. Преодоление препятствий на местности. | 1 | |
| 48 | Дистанция 3-5км. Спуски и торможения. | 1 | |
| 49 | Техника лыжных ходов. Коньковый ход. | 1 | |
| 50 | Передвижение со средней интенсивностью 3км. | 1 | |
| 51 | Передвижение со средней интенсивностью 3км. На склоне «слалом» | 1 | |
| 52 | Дистанция 2-3км. Коньковый ход. | 1 | |
| 53 | Подъемы и спуски с гор | 1 | |
| Легкая атлетика -15ч | | | |
| 54-55 | Т\б на уроках по прыжкам в высоту. Ритм шагов с 1- 3 шагов разбега, подключая руки. ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание. | 2 | resh.edu.ru/Предметы/lesson/5165/conspect |
| 56 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание. | 1 | |
| 57 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание. | 1 | multiurok.ru>files/obuchieniie-pryzhkam-v-vysotu-... |
| 58 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок способом перешагивание. | 1 | infourok.ru>Физическая культура |
| 59 | ОРУ. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов. | 1 | infourok.ru>Физическая культура |
| 60 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание. Промежуточная аттестация. | 1 | infourok.ru>Физическая культура |
| 61 | ОРУ. Прыжок в высоту способом перешагивание (рез). | 1 | infourok.ru>Физическая культура |
| 62 | ОРУ. Метание мяча с разбега. Бег 60м. Кроссовая подготовка. | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|
| 63 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега. | 1 | |
| 64 | ОРУ. Бег 60.(з). Эстафетный бег. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. | 1 | |
| 65 | ОРУ. Метание мяча с разбега. Бег 60м. Кроссовая подготовка. | 1 | |
| | ГТО | | |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м | 1 | gto.ru Нормативы |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание. | 1 | |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м. | 1 | |
| Общее количество часов по программе – 68ч. | | | |

