

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
"Средняя общеобразовательная школа №7
имени Федора Тимоскайнена"
МОУ «Средняя школа №7»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры и
ОБЖ
Протокол №1 от
«30»августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от
«30»августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
_____ Мельникова А.В.
Приказ № 01-08/156
от «30» августа.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития

(для обучающихся 5 – 9 классов)

Петрозаводск
2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. АООП обучающихся с ЗПР предполагает, что обучающийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (5-9 классы). 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-ценостной 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 осмыслиения 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, спортивные игры. 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 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа внеделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

1. Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

2. Заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в

соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или не успешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее. Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

5 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Питание и двигательный режим обучающихся СМГ «А». Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим и его значение. Хорошее функциональное состояние - хорошее самочувствие. Правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Влияние семьи и сверстников на выбор обучающимся здорового образа жизни.

Требования к обучающимся:

1. Знать о правильном питании и двигательном режиме обучающихся СМГ «А».
2. Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «письмание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения

ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнецик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через

длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 4-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 4-6 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять команды высокого старта.
2. Уметь выполнять прыжки на заданную длину.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с двух-трех шагов разбега.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Права и обязанности игроков.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения с большими мячами. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх. Броски и ловля мяча двумя руками в парах с продвижением приставными шагами вправо и влево.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене и др.) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-2-3 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.
2. Уметь выполнять передачи волейбольного мяча над собой.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладони. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладони, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.
2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения и остановки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Пустое место», «Кто дальше бросит?», «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Кто больше?», «Охотники», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Слушай сигнал».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Встречные, линейные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Размыкание и смыкание на месте. Движение по

диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лазанье, перелезание, равновесие. Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжным спортом для здоровья.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуск со склона в основной стойке. Подбиение предметов во время спуска. Торможение и повороты способом «плуг». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Поворот способом «полуплуг». Подъем на склон скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять подъем «полуёлочкой».
2. Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.

6 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Потребности организма для правильного функционирования. Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание. Двигательный режим. Понятие о физической нагрузке. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Питание и его значение для роста и развития. Гигиена тела и правила приема водных процедур.

Требования к обучающимся:

1. Знать о построении и содержании оздоровительных занятий.
2. Знать правила чередования нагрузки и отдыха.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «письмене ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»).

Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнецик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево)

на 90°, на 180°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой и переложить в правую руку; то же, в другую сторону. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 5-7 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 5-7 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять старт с опорой на одну руку.
2. Уметь выполнять прыжки с высоты на мягкость приземления.
3. Уметь метать мяч в горизонтальную цель с двух-трех шагов разбега.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Виды спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и др. Правила игры в волейбол, баскетбол,

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с большими мячами. Упражнения в жонглировании. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания), в прыжке. Чередование бросков в стену с бросками вверх.

Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-4 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу без водящего и с водящим. Нижняя прямая подача с расстояния 4 м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять нижнюю передачу мяча.

2. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка прыжком, в два шага. Повороты без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его и поймать, прежде чем он коснется пола; то же, с хлопками в ладони. Подбросить мяч вверх, сделать шаг вперед и поймать его за спиной. Подбросить мяч из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед собой. Ударить мяч о пол между ног, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом о пол в обратном направлении. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладони, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.

Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой сидя на полу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Броски в корзину после ведения и остановки. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.
2. Уметь выполнять броски в корзину одной рукой после ведения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – САдись!», «Кто больше?», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Встречные, линейные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения в движении.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаг с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Лазанье, перелезание, равновесие. Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук; с перешагиванием через предметы.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Одежда и обувь лыжника, предупреждение потертостей и обморожений.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски со склонов в основной, высокой и низкой стойках. Подбиение предметов при спуске. Повороты переступанием в движении. Торможение и повороты способом «плуг». Торможение и повороты «упором». Прохождение ворот при спуске. Подъем скользящим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «С горки на горку», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 60 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять торможение «упором».
2. Уметь выполнять спуски с поворотами «упором».

7 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Влияние занятий физической культурой на развитие обучающихся СМГ «А». Понятие о движении, двигательном действии, технике движения. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической культурой. Оценка состояния организма по субъективным и объективным признакам. Основные приемы самоконтроля. Связь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Мотивы занятий физическими упражнениями. Режим питания и питьевой режим для обучающихся СМГ «А».

Требования к обучающимся:

1. Знать основные правила и способы развития физических качеств.
2. Знать основные приемы самоконтроля.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскoki) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы), то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «письмене ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног

согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнец»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу, с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90^0 , на 180^0 . Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180^0 . Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 2-3 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 6-8 м правой и левой рукой. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 2-3 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 6-8 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 2-3 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять старты из различных исходных положений.
2. Уметь выполнять прыжки в длину с места.
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Правила проведения соревнований по спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу и др.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте (в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя на одном колене) и с перемещением. Верхняя передача мяча у стены. Чередование передач над собой и в стену. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-5 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Нижняя передача мяча. Прием мяча после подачи. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по правилам мини-волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять передачу мяча назад за голову.
2. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.

БАСКЕТБОЛ**Средства для формирования навыков и умений**

Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Остановка прыжком и в два шага. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений.

Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча после ведения. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом. Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180^0 , толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять остановку прыжком и в два шага.
2. Уметь выполнять бросок в корзину в движении после двух шагов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

ГИМНАСТИКА**Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из

колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 40-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Шаг с подскоком. Переменный шаг. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Элементы вальса. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Виды лыжного спорта.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Одноопорное скольжение без палок. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом», «упором». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом до 3 минут. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 70 м. Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять одношажный одновременный ход.
2. Уметь выполнять поворот на месте махом.

8 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

Требования к обучающимся:

1. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
2. Знать правила организации и проведения туристических походов.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «письмена ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»),

врозв - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозвь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнецик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу.

Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°, 180°, 360°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько расположенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180°. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.
2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом и др.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.
2. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180^0 , толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

1. Знать действия игрока в защите.
2. Уметь выполнять штрафной бросок.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помочь во время выполнения гимнастических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение коньковым ходом. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться коньковым ходом.
2. Уметь выполнять поворот переступанием в движении.

9 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Первая медицинская помощь при травмах. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? Правила самоконтроля.

Требования к обучающимся:

1. Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья.
2. Знать правила самоконтроля.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «письмене ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты,

поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнецик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом. Техника передачи эстафеты сверху. Полоса препятствий: спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по бревну (гимнастической скамейке), преодоление вертикального препятствия высотой до 40 см, метание трех мячей в цель с расстояния 6 м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты

до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90^0 , 180^0 , 360^0 . Прыжки на мягкие препятствия (несколько расположенных друг на друга гимнастических матов высотой 40-50 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180^0 . Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1×1 м) и горизонтальную (1×1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 8-10 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять пятерной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность с трех-пяти шагов разбега.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Самоконтроль во время занятий спортивными играми.

ВОЛЕЙБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять прием мяча, отраженного сеткой.
2. Уметь выполнять прямой нападающий удар.

БАСКЕТБОЛ

Средства для формирования навыков и умений

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно

двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Ловля мяча с полуутскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180^0 . Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Тактика свободного нападения. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Требования к обучающимся:

- 1 Уметь выполнять ловлю мяча с полуутскока.
2. Уметь вести мяч без зрительного контроля.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры. «Пионербол» с элементами волейбола, «Картошка».

Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Повороты в движении направо, налево. Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений рук и ног (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с

перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Сиртаки. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, носков лыж, махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 2 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 90 м. Комбинированная эстафета.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться попеременным четырехшажным ходом.
2. Уметь проходить несколько ворот при спуске.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	8	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		54		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	11	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	9	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	10	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		57		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Режим дня	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Определение состояния организма	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Составление дневника по физической культуре	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Упражнения на развитие координации	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на длинные дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег на длинные дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Кувырок вперёд и назад в группировке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Опорные прыжки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Опорные прыжки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Техника ловли мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Техника ловли мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Техника передачи мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

28	Техника передачи мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Ведение мяча стоя на месте	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Ведение мяча в движении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Техника безопасности на уроках по волейболу. Технические действия с мячом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Прямая нижняя подача мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Приём и передача мяча снизу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Приём и передача мяча снизу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Приём и передача мяча сверху	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

48	Приём и передача мяча сверху	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Футбол.Технические действия с мячом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Ведение футбольного мяча «по прямой», "по кругу", "змейкой"	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Обводка мячом ориентиров	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.Бег на короткие дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Бег на короткие дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

58	Метание малого мяча на дальность	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	1	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	https://user.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://user.gto.ru/

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://user.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://user.gto.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Упражнения для коррекции телосложения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Спринтерский бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Спринтерский бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Гладкий равномерный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Акробатические комбинации	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Акробатические комбинации	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Лазание по канату в три приема	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Лазание по канату в три приема	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения ритмической гимнастики	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Передвижение в стойке баскетболиста	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Передвижение в стойке баскетболиста	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Упражнения лыжной подготовки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Упражнения в ведении мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника безопасности на уроках по легко атлетике. Гладкий равномерный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных	1	1	https://user.gto.ru/

	нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	https://user.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	https://user.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://user.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	1	https://user.gto.ru/

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://user.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://user.gto.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Тактическая подготовка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Упражнения для коррекции телосложения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Преодоление препятствий наступанием	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Преодоление препятствий наступанием	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Эстафетный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Акробатические пирамиды	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Стойка на голове с опорой на руки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Стойка на голове с опорой на руки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Лазанье по канату в два приёма	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Лазанье по канату в два приёма	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча после отскока от пола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Передача мяча после отскока от пола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Ловля мяча после отскока от пола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Торможение на лыжах способом «упор»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Верхняя прямая подача мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Верхняя прямая подача мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Эстафетный бег	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	https://user.gto.ru/

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	1	https://user.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	https://user.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	https://user.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	https://user.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://user.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://user.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://user.gto.ru/

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://user.gto.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Коррекция нарушения осанки	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Коррекция избыточной массы тела	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Профилактика умственного перенапряжения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для профилактики утомления	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег на средние дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Бег на длинные дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки в длину с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Прыжки в длину с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Акробатические комбинации	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Акробатические комбинации	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Передача мяча одной рукой снизу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Передача мяча одной рукой снизу	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Торможение боковым скольжением	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Торможение боковым скольжением	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Прямой нападающий удар	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Тактические действия в защите	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Тактические действия в нападении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Правила игры в мини-футбол	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега способом "ножницы"»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Эстафетная палочка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Эстафетная палочка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Метание гранаты	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Метание гранаты	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	Прыжок в длину с места.	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	https://user.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	https://user.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	https://user.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	https://user.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	https://user.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://user.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1	https://user.gto.ru/

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	https://user.gto.ru/
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Восстановительный массаж	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Восстановительный массаж	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Банные процедуры	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Измерение функциональных резервов организма	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

9	Занятия физической культурой и режим питания	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Бег на длинные дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Длинный кувырок с разбега	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Кувырок назад в упор	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

19	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Прыжок через козла "Врозь ноги"	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Прыжок через козла "Врозь ноги"	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Передача мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Приемы и броски мяча в прыжке	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Бег на короткие дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Приемы и броски мяча на месте	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Приемы и броски мяча после ведения	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

39	Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Приёмы и передачи в движении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Приёмы и передачи в движении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Удары	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Удары	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Блокировка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Футбол. Ведение мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Приемы мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Передачи мяча	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

49	Остановки и удары по мячу с места	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Остановки и удары по мячу с места	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Остановки и удары по мячу в движении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Остановки и удары по мячу в движении	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на длинные дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Бег на короткие дистанции	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прыжки в высоту	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прыжки в высоту	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Эстафетная палочка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Эстафетная палочка	1	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	1	https://user.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	https://user.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	https://user.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	1	https://user.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	https://user.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1	https://user.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	https://user.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	https://user.gto.ru/

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://user.gto.ru/
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<https://user.gto.ru>

