

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Средняя школа № 3»  
утвержденной приказом директора  
от 24.06.2022 № 156-п

Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
5-9 классы

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура.5-9 класс, под ред, М.Я.Виленский, В.И.Лях. М.: Просвещение -2016 г.

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего

общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и

потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

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

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

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 408 часов (два часа - 5, 6, 7 классах, три часа в неделю 8, 9 классах). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по

ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики

травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на  $90^\circ$ , лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом

по диагонали и одно-имённым способом вверх Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»

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

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

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

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

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

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

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пье-ра де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика»* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической

культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и

передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок

мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта

## 9 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Название темы (модули)	Количество часов 5-7 классы	Количество часов 8-9 классы
1	Знания о физической культуре	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68	102
3.1	Гимнастика с основами акробатики	16	21
3.2	Легкая атлетика	22	30
3.3	Лыжная подготовка	14	23
3.4	Волейбол	10	16
3.5	Баскетбол	6	12
3.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
3.7	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
3.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока
3.10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока	Изучается в ходе урока

**Тематическое планирование 5 класс**  
**1 четверть**

№	модуль	Содержание	Формы контроля	Электронные ЦОР
<b>Легкая атлетика (10часов)</b>				
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ на уроках легкой – атлетики. История. Спринт - высокий старт.	Вводный инструктаж. предварительный	<a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a>  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
2.	Легкая атлетика	Спринт - стартовый разбег. Метание мяча Встречная эстафета.	текущий	
3.	Легкая атлетика	Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег. Равномерный бег.	текущий	
4.	Легкая атлетика	Спринт-финиширование. Прыжок в длину с места. Бег 8 мин.	текущий	
5.	Легкая атлетика	Контроль- 60 м. С.Б.У. Прыжок в длину с разбега (разбег)	зачет	
6.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (отталкивание) Бег- 10 м	предварительный	
7.	Легкая атлетика	Контроль-прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	зачет	

8.	Легкая атлетика	Контроль-метание мяча на дальность. Равномерный бег 12мин	зачет	
9.	Легкая атлетика	Метание на заданное расстояние и дальность. Бег-10 мин.	предварительный	
10.	Легкая атлетика	Контроль – равномерный бег 1000 м. Упражнения на восстановление.	зачет	
	Баскетбол 6 часов			
11.	Баскетбол	История зарождения. Основные правила. ТБ на уроках баскетбола.	Вводный инструктаж. предварительный	
12.	Баскетбол	Основные приемы игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений (лицом, спиной вперед, приставным шагом).	Текущий	
13.	Баскетбол	Ведение мяча на месте правой и левой рукой Ловля-передача мяча двумя руками от груди. Повороты с мячом. Игра .	текущий	
14.	Баскетбол	Контроль-ведение мяча левой и правой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Броски в кольцо 3.6 м..	зачет	
15.	Баскетбол	Способы передвижений - спиной вперед, приставным. Повороты на месте без мяча, с мячом. Броски в кольцо с 3 метров двумя	текущий	

		руками.		
16.	Баскетбол	Контроль- бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Меткий баскетболист».	зачет	

## 2 четверть

№		Содержание	Формы контроля	Электронные ЦОР
<b>Гимнастика 16 час</b>				
17	Гимнастик а	Вводный. ТБ на уроках гимнастики. Вид гимнастики .История.	Вводный инструктаж. предварительный	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
18	Гимнастик а	Строевые упражнения. Висы (простые, смешанные). Простые упоры.	текущий	
19	Гимнастик а	Строевые упражнения. Висы .Упоры Лазание по канату .ОРУ.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
20	Гимнастик а	Висы (простые,смешанные). Простые упоры Акробатика ОРУ	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
21	Гимнастик а	Контроль – вис согнувшись, прогнувшись .Строевые упражнения.	зачет	

22	Гимнастик а	Акробатика(кувырок вперед) Строевой шаг .Силовая подготовка.	текущий	
23	Гимнастик а	Акробатика(мост)стойка, кувырок.Опорный прыжок (фазы).	текущий	
24	Гимнастик а	Комбинации из акробатических элементов.Упражнения на г.бревне	предварительный	
25	Гимнастик а	Контроль- акробатика. Опорный прыжок (подбор разбега).	зачет	
26	Гимнастик а	Опорный прыжок (наскок в упор присев). Упр.на бревне (ходьба).	текущий	
27	Гимнастик а	Опорный прыжок(соскок)Упр.на гимнастическом бревне (махи).	текущий	
28	Гимнастик а	Контроль- опорный прыжок .Упор на гимн. бревне (элементы).	зачет	
29	Гимнастик а	Упр. на гим. бревне(ходьба, повороты,соскок).Полоса препятствий	текущий	
30	Гимнастик а	Контроль-комбинация из гимн. элементов на бревне. ОФП	текущий	
31	Гимнастик а	Контроль- общей физической подготовки. Полоса препятствий	зачет	
32	Гимнастик а	Полоса препятствий 5-7 предметов. ОРУ	итоговый	

### 3 четверть

				Электронные ЦОР
№	Тип урока	Содержание	Формы контроля	
<b>Лыжная подготовка 14 часов</b>				
33.	Лыжи	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж, мази, одежды.	Вводный инструктаж. предварительный	
34.	Лыжи	Переноска лыж. Одновременно бесшажный ход (работа рук) д 1 км	текущий	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
35.	Лыжи	Попеременно 2х/ ш (работа ног). Повороты на месте переступанием	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
36.	Лыжи	Одновременный. б/ш ход. Спуск с гор в основной стойке, подъема.	текущий	
37.	Лыжи	Контроль –подъём полуёлочкой. Спуски с поворотом переступанием	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
38.- 39	Лыжи	Попеременно 2х/ ш ход. Спуск с гор в разных стойках д 1.5км	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
40	Лыжи	Контроль- попеременный 2х ш ход, спуск	зачет	

		торможением «плугом».	
41-42.	Лыжи	Лыжные хода на учебном круге. Спуск с поворотом переступанием	текущий
43.	Лыжи	Контроль-спуск с поворотом «переступанием» Д- 1,5 км	текущий
44.	Лыжи	Одновременный бесшажный ход. Спуск с торможением «плугом».	текущий
45.	Лыжи	Контроль -одновременно бесшажный ход. Торможение «плугом».	зачет
46.	Лыжи	Спуск в различных стойках. Торможение « плугом» д 1.5 км	итоговый

### **Волейбол 6 часов**

47	Волейбол	Правила игры .Жесты. Правила соревнований.	текущий
48	Волейбол	Стойки перемещения, передача мяча сверху двумя руками	текущий
49	Волейбол	Стойки, перемещения, передачи мяча сверху над собой.	текущий
50	Волейбол	Стойка. Передача мяча сверху над собой, в парах, у стены.	текущий
51	Волейбол	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху. Игра.	зачет
53	Волейбол	Контроль - передача мяча сверху после передвижения. Подача	итоговый

#### 4 Четверть 16 часов

№	Тип урока	Содержание	Формы контроля	Электронные ЦОР
<b>Волейбол 4 часа</b>				
53.	Волейбол	Прием-передача мяча снизу, сверху. Подача мяча с 3х метров.	Вводный инструктаж. предварительный	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
54.	Волейбол	Контроль-прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
55.	Волейбол	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху, снизу. Игра.	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56.	Волейбол	Контроль - нижняя прямая подача. Игра «пионербол».	зачет	
57.	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту «перешагиванием».	текущий	
58.	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег	текущий	

#### Легкая атлетика 12 часов

59.	Легкая атлетика	Контроль-прыжок в высоту способом «перешагивания»	зачет	
-----	-----------------	---	-------	--

60.	Легкая атлетика	Спринт. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 7 минут	текущий	
61.	Легкая атлетика	Высокий старт. Спринт- фазы бега. Встречная эстафета.	текущий	
62.	Легкая атлетика	Контроль бег 60 м. Метание мяча(фазы метания).Бег 8 минут.	зачет	
63.	Легкая атлетика	Метание на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 8 мин.	текущий	
64.	Легкая атлетика	Контроль - метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	зачет	
65.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 10 мин. Игра.	текущий	
66.	Легкая атлетика	Контроль – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег 10 минут.	зачет	
67.	Легкая атлетика	Контроль – 1000 м. Упражнения на восстановление. Игра.	текущий	
68.	Легкая атлетика	ОРУ. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	итоговый	

## 6 класс

1

Легкая атлетика (10часов) - Баскетбол (6 часов)

четверть

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Легкая атлетика 10часов</b>				
1.	Легкая атлетика	ТБ на уроках л-атлетики. Правила соревнований. История.	Вводный инструктаж. Предварительный.	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>  <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.	Легкая атлетика	Спринт (фазы бега). Высокий старт. Круговая эстафета.	текущий	
3.	Легкая атлетика	Спринт. Стартовый разгон. Встречная эстафета. Бег 6 минут.	текущий	
4.	Легкая атлетика	Спринт-финиширование. Прыжок с места. Равномерный бег.	текущий	
5.	Легкая атлетика	Контроль- 60 м. Прыжок в длину с разбега(подбор разбега)	Зачет	
6.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальн.	Текущий	
7.	Легкая атлетика	Контроль-прыжок в длину с разбега. Метание на дальность.	Зачет	
8.	Легкая	Метание на заданное расстояние и дальность.Бег-	текущий	

		атлетика	8 мин.		
9.		Легкая атлетика	Контроль-метание мяча на дальность. Равномерный бег 8мин .	Зачет	
10.		Легкая атлетика	Контроль – равномерный бег 1000 м.упр на восстановление.	Зачет	
<b>Баскетбол 6 часов</b>					
11.		Баскетбол	Т.Б и правила поведения на уроках баскетбола. Правила игры	Вводный инструктаж. Предварительный.	
12.		Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра.	текущий	
13.		Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок в кольцо.	текущий	
14.		Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча змейкой – остановка прыжком и бросок в кольцо одной рукой от плеча.	текущий	
15.		Баскетбол	Контроль-ведение мяча по прямой – остановка прыжком и бросок в кольцо одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Штрафные броски.	текущий	
16.		Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока в разных стойках. Передача двумя руками от груди, одной от плеча	итоговый	

## 2 четверть

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Гимнастика 16 час</b>				
17.	Гимнастика	Вводный. ТБ на уроках гимнастики. Виды гимнастики	Вводный инструктаж. Предварительный.	<a href="http://uslide.ru/fi/zkultura">http://uslide.ru/fi/zkultura</a>
18.	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика (кувырки вперед, назад)	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
19.	Гимнастика	Акробатика (стойка на лопатках с помощью).Мост гимнаст.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
20.	Гимнастика	Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мост стоя –дев.)	текущий	
21.	Гимнастика	Акробатика (комбинация из изученных элементов). ОРУ	текущий	
22.	Гимнастика	Контроль - акробатическая комбинация. ОФП	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
23.	Гимнастика	Упражнения на брусьях висы, упоры. Строевые упражнения	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
24.	Гимнастика	Опорный прыжок ( ноги врозь). Лазание по канату в 2 приема	Предварительный	
25.	Гимнастика	Висы и упоры (простые).Опорный прыжок -		

			ноги врозь. ОФП		
26.		Гимнастика	Упражнения на бревне(д), перекладине(м), Строевые упраж.	текущий	
27.		Гимнастика	Висы и упоры-перекладине(м),брусьях(д) Опорный прыжок.	зачет	
28.		Гимнастика	Упражнения на бревне(д),перекладине(м). Опорный прыжок.	текущий	
29.		Гимнастика	Контроль- висы- перекладина(м), равновесие на бревне(д)	зачет	
30.		Гимнастика	Упражнения на брусьях(висы,махи). Опорный прыжок. ОФП	текущий	
31.		Гимнастика	Контроль- упражнения на брусьях. Полоса препятствий	зачет	
32.		Гимнастика	Опорный прыжок «ноги врозь»ОФП Лазание по канату в два	итоговый	

### 3 четверть -20 часов

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Лыжная подготовка 14 часа</b>				
33.	Лыжи	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж, мази, одежды.	Вводный инструктаж.	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

				Предварительный.	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
34.		Лыжи	Строевые с лыжами, попеременный двухшажный ход, д 1 км	текущий	
35.		Лыжи	Переноска лыж. Одновременно двухшажный ход (работа рук) д 1 км	текущий	
36.		Лыжи	Попеременно двухшажный (работа ног). Повороты на месте махом.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
37.		Лыжи	Одновременный двухшажный ход (работа ног), подъем «елочкой»	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
38.		Лыжи	Попеременно двухшажный ход. Спуски в основной стойке д 1.5 км	зачет	
39.		Лыжи	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». д-1.5 км	текущий	
40.		Лыжи	Попеременный. 2х/ш ход, спуск и с гор, подъем в гору «елочкой».	текущий	
41.		Лыжи	Контроль –подъем «ёлочкой». Спуски с поворотом «упором»	зачет	
42.		Лыжи	Попеременно двухшажный ход. Спуск торможением «упором».	текущий	
43.		Лыжи	Одновременный двухшажный ход. Поворот «упором». Д-2 км	текущий	
44.		Лыжи	Контроль- попеременный 2х ш ход. Спуск торможением «упором».	зачет	
45.		Лыжи	Одновременно 2 ш\ход. Спуск с поворот «упором». Д-2 км.	текущий	

46.		Лыжи	Лыжные хода на учебном круге.Спуск с торможением «упором»	итоговый	
<b>Волейбол 6 часов</b>					
47.		Волейбол	История волейбола. Правила игры .Жесты.	Вводный инструктаж. Предварительный	
48.		Волейбол	Стойки перемещения, передача мяча сверху двумя руками	текущий	
49.		Волейбол	Стойки, перемещения, передачи мяча сверху над собой.	зачет	
50.		Волейбол	Стойка. Передача мяча сверху над собой, в парах, у стены.	текущий	
51.		Волейбол	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху. Игра.	текущий	
52.		Волейбол	Контроль - передача мяча сверху после передвижения. Подача	зачет	

#### 4 Четверть 16 часа

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Волейбол 4 часов</b>				
53.	Волейбол	Правила игры. Прием - передача мяча после передвижения	текущий	<a href="http://clow.ru/uchportal.ru/">http://clow.ru/uchportal.ru/</a>
54.	Волейбол	Передача мяча после перемещения. Игра «	текущий	

			Пионербол».		<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
55.		Волейбол	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху, снизу. Игра.	текущий	
56.		Волейбол	Контроль - верхняя прямая подача. Игра «пионербол».	зачет	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
57.		Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту «перешагиванием».	Вводный инструктаж. Предварительный	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
58.		Легкая атлетика	Спринт. Высокий старт. Круговая эстафета. Бег 7 минут	текущий	
59.		Легкая атлетика	Старт-бег с ускорением, финиширование. Бег 8 минут	текущий	
60.		Легкая атлетика	Высокий старт. Спринт- фазы бега.. Встречная эстафета.	текущий	
61.		Легкая атлетика	Контроль бег 60 м. Метание мяча(фазы метания).Бег 8 минут.	зачет	
62.		Легкая атлетика	Метание на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 8 мин.	текущий	
63.		Легкая атлетика	Прыжок в длину (подбор разбега). Метание мяча в цель.	текущий	
64.		Легкая атлетика	Котроль-метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	зачет	
65.		Легкая	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 10	текущий	

		атлетика	мин. Игра.		
66.		Легкая атлетика	Контроль – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	текущий	
67.		Легкая атлетика	Контроль – 1000 м.. Упражнения. на восстановление.Игра.	текущий	
68.		Легкая атлетика	ОРУ. Кроссовая подготовка.Подвижные игры.	итоговый	

## 7 класс

## Легкая атлетика (10часов) - Баскетбол (6 часов)

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Легкая атлетика 10часов</b>				
1.	Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые у	Вводный инструктаж. Предварительный	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>  <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.	Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.	текущий	
3.	Легкая атлетика	Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	зачет	
4.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	текущий	
5.	Легкая атлетика	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ	текущий	
6.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание.	текущий	
7.	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	зачет	
8.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	зачет	
9.	Легкая атлетика	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность,	текущий	

		атлетика	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
10.		Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	итоговый	
<b>Баскетбол (6 часов)</b>					
11		<b>Баскетбол</b>	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Вводный инструктаж. Предварительный	
12		<b>Баскетбол</b>	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	текущий	
13		<b>Баскетбол</b>	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по	текущий	
14		<b>Баскетбол</b>	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	зачет	
15		<b>Баскетбол</b>	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	текущий	
16		<b>Баскетбол</b>	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после	итоговый	

			ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		
--	--	--	---	--	--

## 2 четверть

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Гимнастика 16 час</b>				
17.	Гимнастика	Вводный. ТБ на уроках гимнастики. Виды гимнастики	Вводный инструктаж. Предварительный	<a href="http://uslide.ru/fi/zkultura">http://uslide.ru/fi/zkultura</a>
18.	Гимнастика	Строевые упражнения. Акробатика (кувырки вперед, назад)	текущий	<a href="http://videouroki.net">.http://videouroki.net</a>
19.	Гимнастика	Акробатика (стойка на лопатках с помощью).Мост гимнаст.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
20.	Гимнастика	Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, мост стоя –дев.)	текущий	
21.	Гимнастика	Акробатика (комбинация из изученных элементов). ОРУ	текущий	
22.	Гимнастика	Контроль - акробатическая комбинация. ОФП	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
23.	Гимнастика	Упражнения на брусьях висы, упоры. Строевые упражнения	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
24.	Гимнастика	Опорный прыжок( ноги врозь) Лазание по канату в 2 приема	текущий	
25.	Гимнастика	Висы и упоры (простые). Опорный прыжок - ноги врозь. ОФП	текущий	
26.	Гимнастика	Упражнения на бревне (д), перекладине(м),	текущий	

			Строевые упражнения.		
27.		Гимнастика	Висы и упоры-перекладине(м),брусьях(д) Опорный прыжок.	зачет	
28.		Гимнастика	Упражнения на бревне(д),перекладине(м). Опорный прыжок.	текущий	
29.		Гимнастика	Контроль- висы- перекладина(м), равновесие на бревне(д)	текущий	
30.		Гимнастика	Упражнения на брусьях(висы,махи). Опорный прыжок. ОФП	текущий	
31.		Гимнастика	Контроль- упражнения на брусьях. Полоса препятствий	зачет	
32.		Гимнастика	Опорный прыжок «ноги врозь». ОФП.	итоговый	

### 3 четверть -20 часов

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Лыжная подготовка 14 часа</b>				
33.	Лыжи	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж, мази, одежды.	Вводный инструктаж. Предваритель ный	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-</a>
34.	Лыжи	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы,	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-">mpleks-</a>

			повороты		<a href="http://uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
35.		Лыжи	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2.5км. Игры на лыжах.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
36.		Лыжи	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
37.		Лыжи	Одновременный двухшажный ход (работа ног), подъем «елочкой»	текущий	
38.		Лыжи	Попеременно двухшажный ход. Спуски в основной стойке д 1.5 км	зачет	
39.		Лыжи	Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». д-1.5км	текущий	
40.		Лыжи	Попеременный. 2х/ш ход, спуск и с гор, подъем в гору «елочкой».	текущий	
41.		Лыжи	Контроль – подъем «ёлочкой». Спуски с поворотом «упором»	зачет	
42.		Лыжи	Попеременно двухшажный ход. Спуск торможением «упором».	текущий	
43.		Лыжи	Одновременный двухшажный ход. Поворот «упором». Д-2 км	текущий	
44.		Лыжи	Контроль- попеременный 2х ш ход. Спуск торможением «упором».	зачет	
45.		Лыжи	Одновременно 2 ш\ ход. Спуск с поворот «упором». Д-2 км.	текущий	

46.		Лыжи	Лыжные хода на учебном круге. Спуск с торможением «упором»	текущий	
<b>Волейбол 6 часов</b>					
47.		Волейбол	История волейбола. Правила игры .Жесты.	Вводный инструктаж. Предварительный	
48.		Волейбол	Стойки перемещения, передача мяча сверху двумя руками	текущий	
49.		Волейбол	Стойки, перемещения, передачи мяча сверху над собой.	текущий	
50.		Волейбол	Стойка. Передача мяча сверху над собой, в парах, у стены.	зачет	
51.		Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар. Учебные игры.	текущий	
52.		Волейбол	Контроль- передача мяча сверху после передвижения. подача.	зачет	

#### 4 Четверть 16 часа

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Волейбол 4 часов</b>				

53.		Волейбол	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	текущий	<a href="http://clow.ru/uchportal.ru/">http://clow.ru/uchportal.ru/</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>  <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	
54.		Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу, подача. Нападающий удар. Учебные игры	текущий		
55.		Волейбол	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху, снизу. Игра.	текущий		
56.		Волейбол	Контроль - верхняя прямая подача. Игра « Волейбол».	зачет		
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>						
57.		Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Вводный инструктаж. Предварительный		
58.		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств.	текущий		
59.		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	зачет		

			соревнований по прыжкам в длину	
60.		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отгалкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ . Правила соревнований по метанию	текущий
61.		Легкая атлетика	Контроль бег 60 м. Бег 8 минут.	зачет
62.		Легкая атлетика	Равномерный бег 8 мин.	текущий
63.		Легкая атлетика	Прыжок в длину (подбор разбега). Метание мяча в цель.	текущий
64.		Легкая атлетика	Котроль-метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	зачет
65.		Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 10 мин. Игра.	текущий
66.		Легкая атлетика	Контроль – прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».	зачет
67.		Легкая атлетика	Контроль – 1000 м.. Упражнения. на восстановление.Игра.	зачет
68.		Легкая атлетика	ОРУ. Кроссовая подготовка.Подвижные игры.	итоговый

## 8 класс

### Легкая атлетика (15часов) - Баскетбол (12 часов)

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Легкая атлетика 10часов</b>				
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности. СБУ(Специальные беговые упражнения). Спринт- низкий старт.	Вводный инструктаж. Предварительный	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
2.	Легкая атлетика	Спринт- низкий старт, стартовый разгон 15-20 м. Эстафетный бег. Правила соревнований.	текущий	
3.	Легкая атлетика	Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег.. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	текущий	
4.	Легкая атлетика	Спринт - финиширование. СБУ. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег до 8 минут.	зачет	
5.	Легкая атлетика	Спринт -фазы бега. СБУ. Метание мяча на дальность и вертикальную цель. Бег до 8 минут.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
6.	Легкая атлетика	Спринт. СБУ. Прыжки в длину с разбега “согнув ноги”. Метание мяча. Равномерный бег.	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

7.		Легкая атлетика	Контроль-60 м.СПУ(специальные прыжковые упражнения). Прыжок в длину. Бег 9 мин.		
8.		Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в длину с разбега «согнут ноги». Метание мяча. Равномерный бег 9 мин.	зачет	
9.		Легкая атлетика	С.П.У. в движении. Прыжок в длину «согнут ноги».. Метание мяча 150г. Бег 10 минут.	текущий	
10.		Легкая атлетика	СПУ. в движении. Прыжок в длину. Метание мяча 150г. Длительный бег до 10 минут.	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>
11		Легкая атлетика	Контроль-прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги». Метание мяча 150г.	зачет	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
12		Легкая атлетика	Техника выполнения метания мяч с разбега. О.Р.У. Равномерный гладкий бег до 12 мин.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
13		Легкая атлетика	Контроль-метание мяча на дальность. Равномерный бег до 12 минут.	зачет	
14		Легкая атлетика	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Эстафетный бег (передача эстафеты).	текущий	
15		Легкая атлетика	ОРУ.Контроль-1500 м –девушки,2000 м юноши. Упражнения на восстановление.	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
<b>Спортивные игры (Баскетбол)-12 часов</b>					
16		Баскетбол	Техника безопасности. История баскетбола. Правила игры и соревнований.	Вводный инструктаж. Предварительный	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

17		Баскетбол	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления .Игра	текущий	
18		Баскетбол	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Ведение мяча «змейкой». Жесты	текущий	
19		Баскетбол	Передачи при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	зачет	
20		Баскетбол	Передачи. Ведение с изменением направления, бросок в корзину с двух шагов.	текущий	
21		Баскетбол	Быстрый прорыв с передачей мяча. Вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок.	текущий	
22		Баскетбол	Передача двумя руками с отскоком от пола. Ведение, бросок в корзину с двух шагов.	текущий	
23		Баскетбол	Контроль -ведение левой, правой с обводкой стоек и броска в кольцо с двух шагов	зачет	
24		Баскетбол	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от головы в прыжке (юн), двумя (дев)Игра 3*3	текущий	
25		Баскетбол	Вырывание, выбивание. Передача мяча в парах в движении. Штрафной бросок.	текущий	
26		Баскетбол	Контроль-передача мяча в движении, броска в кольцо одной от головы. Тактика защиты.	текущий	
27		Баскетбол	Контроль-штрафной бросок. Тактика игры в нападении. Учебная игра «челнок»	зачет	

**2 четверть**  
**Гимнастика (21часов)**

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Легкая атлетика 10часов</b>				
28.	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики, страховка, подготовка снарядов. История гимнастики.	Вводный инструктаж.	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>
29.	Гимнастика	Акробатика-стойка на голове(юн). равновесие на одной (дев). Мост из положения стоя.	текущий	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1septem</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/ko_mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-</a>
30.	Гимнастика	А -длинный кувырок, стойка на голове(юн). Выпад вперед, кувырок вперед(дев).	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/ko_mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-</a>
31.	Гимнастика	А-кувырок назад в упор стоя(юн),в полушпагат (дев).Стойка на голове, руках (юн).	зачет	<a href="http://videourki.net">http://videourki.net</a>
32.	Гимнастика	А –стойка на голове, руках (юн), Равновесие, мост (дев). Строевые упр - перестроения.	текущий	<a href="http://videourki.net">http://videourki.net</a>
33.	Гимнастика	А-стойки, кувырки. Брусья-махи в упоре на руках(юн),вис на брусьях(дев).	текущий	<a href="http://videourki.net">http://videourki.net</a>
34.	Гимнастика	А-кувырки, стойки (юн),мост и поворот в упор (д) .Упр на бревне (д) ,перекладине (юн).	текущий	<a href="http://videourki.net">http://videourki.net</a>
35.	Гимнастика	Контроль-акробатика. Брусья -подъем махом вперед в сед ноги врозь(юн),висы-(дев).	зачет	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
36.	Гимнастика	Опорный прыжок -согнув ноги (юн),боком(дев),	текущий	

			строевые упр -обратное перестроение.		
37.	Гимнастика	Опорный прыжок. Брусья -подъем переворотом (дев),подъем махом вперед (юн).	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>	
38	Гимнастика	Перекладина- подъем в упор с переворотом, упражнения на бревне, опорный прыжок.	зачет	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	
39	Гимнастика	ОРУ .Брусья - подъем в сед ноги врозь(м),упр. на бревне (д). Опорный прыжок боком (д).	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/ko">http://znak-zdorovya.ru/ko</a>	
40	Гимнастика	Перекладина подъем переворотом(юн)-упр. на бревне (дев)-соскок. Висы, упоры (д).	зачет	<a href="http://mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>	
41	Гимнастика	Упражнения на брусьях-(висы, упоры, махи, с оскоч).Упр.на бревне(д),перекладине(м).	текущий		
42	Гимнастика	Контроль -упр на брусьях -(юн,дев)Опорный прыжок -ноги вместе(юн),боком(дев).	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>	
43	Гимнастика	Упр.на перекладине -подъем силой(м),упр.на бревне (дев)-ходьба, махи, прыжки, соскок.	Текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	
44	Гимнастика	Упр.на перекладине- подъем в упор(юн),упр.на бревне (дев)-ходьба, прыжки, соскок.	текущий		
45	Гимнастика	Контроль -упражнения на перекладине(юн),гимнастическом бревне (дев).ОФП.	текущий		
46	Гимнастика	ОРУ . Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема .Полоса препятствий.	текущий		
47	Гимнастика	Контроль –опорный прыжок ноги вместе (юн),боком-(дев).Полоса препятствий .	зачет		
48	Гимнастика	Прикладные упражнения -полоса препятствий, лазание по канату. ОФП.	текущий		

### 3 четверть

#### Лыжная подготовка 23 часа, волейбол -7 часов.

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Лыжная подготовка 23 часа</b>				
49	Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Экипировка лыжника.	Вводный инструктаж.	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>
50	Лыжная подготовка	Одношажный ход -стартовый вариант. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	текущий	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
51	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Поворот « плугом». Дистанция 2 км.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
52	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Повороты на месте и движении.	зачет	
53.	Лыжная подготовка	Коньковый ход. Подъем в гору .Преодоление контруклонов. Дистанция-2 км.	текущий	
54	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход. Эстафета с этапом до 200 метров.	текущий	
55	Лыжная подготовка	Контроль -попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Поворот «плугом».	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
56	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход. Поворот « упором». Дистанция 2 км.	зачет	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
57	Лыжная	Переход с попеременных ходов на	текущий	

		подготовка	одновременные хода. Торможение «плугом»		
58		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Спуск со склонов с поворотами и торможением. Дистанция 2,5 км.	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>
59		Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот «плугом» Дистанция 3 км.	зачет	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
60		Лыжная подготовка	Контроль -одновременный одношажный ход Спуски с уклоном 45 градусов. Дист. 3км.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
61		Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот «плугом» Дистанция 3 км.	зачет	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
62		Лыжная подготовка	Преодоление контр уклонов, повороты упором, плугом. Коньковый ход.Д-3 км.	текущий	
63		Лыжная подготовка	Контроль- коньковый ход. Торможение «плугом». Эстафетный бег по 300метров.	зачет	
64		Лыжная подготовка	Повороты упором, переступанием. Преодоление контр уклонов. Дистанция 3.5 км.	Текущий	
65		Лыжная подготовка	Закрепление техники лыжных ходов. Повороты в движении. Дистанция 3.5 км.	текущий	
66		Лыжная подготовка	Контроль- поворот «плугом», торможение «плугом». Дистанция 3.5 км.	текущий	
67		Лыжная подготовка	Закрепление техники торможения Спуски с уклоном 45 градусов Дистанция 3 км.	текущий	
68		Лыжная подготовка	Закрепление техники торможения Спуски с уклоном 45 градусов Дистанция 3.5 км.	зачет	
70		Лыжная	Преодоление контруклонов. Подвижная игра	текущий	

		подготовка	«Кто устоит». Дистанция 3,5 км.		
71		Лыжная подготовка	Контроль -лыжная гонка 3 км(юн),2 км (дев).Игры на снегу.	зачет	
72		Лыжная подготовка	Лыжный поход-5 км. Упражнения на восстановление.	итоговый	
<b>Волейбол -7 часов.</b>					
73		волейбол	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху ,снизу. .Правила игры. Жесты	текущий	
74		волейбол	Правила игры .Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах, тройках, колоннах.	текущий	
75		волейбол	Передача мяча сверху ,снизу над собой ,в парах. Подача мяча- нижняя прямая.	зачет	
76		волейбол	Подача мяча- прием подачи. Передачи мяча сверху после перемещения. Правила игры.	текущий	
77		волейбол	Прием мяча снизу после перемещения. Нижняя прямая подача. Прием подачи.	текущий	
78		волейбол	Контроль-передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком стоя у сетки. Игра 3*3	текущий	
79		волейбол	Верхняя прямая подача мяча -прием мяча. Отбивание мяча кулаком стоя у сетки.	зачет	
80		волейбол	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху ,снизу. .Правила игры. Жесты	итоговый	

#### 4 четверть

Легкая атлетика (15 часов), волейбол (9 часов)

№	модуль	Содержание	Формы контроля	Электронные ЦОР
<b>волейбол (9 часов)</b>				
81.	волейбол	Отбивание мяча кулаком стоя у сетки. Верхняя прямая подача мяча-прием мяча.	Вводный инструктаж. предварительный	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
82	волейбол	Передача мяча стоя спиной к цели. Игра 3*3.Подача мяча через сетку-прям подачи.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/ko">http://znak-zdorovya.ru/ko</a>
83.	волейбол	Контроль – отбивание мяча кулаком стоя у сетки .Нижняя и верхняя прямые подачи.	текущий	<a href="http://mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
84.	волейбол	Подача мяча через сетку . Прием подачи. Передача мяча стоя спиной к цели.. Тактика.	текущий	
85.	волейбол	Контроль-прием подачи снизу двумя руками. подача мяча..Двухсторонняя игра.	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
86.	волейбол	Двухстороня игра. Тактика игры в защите и нападении . Судейство игры. Жесты.	предварительный	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
87.	волейбол	Контроль-подача мяча через сетку (нижняя-дев),верхняя (юн).Игра по правилам.	зачет	
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>				

88	Легкая атлетика	ТБ на уроках л\а. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Значение, история.	Вводный инструктаж. предварительный	
89	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в высоту «фазы прыжка».Подбор разбега. Правила соревнований.	текущий	
90.	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Спринт -низкий старт. Равномерный бег 5 мин.	текущий	
91.	Легкая атлетика	Контроль-прыжок высоту способом «перешагивания».Спринт -фазы бега. Бег до 6 мин.	зачет	
92.	Легкая атлетика	Спринт -стартовый разгон, бег по дистанции .СБУ. Метание мяча на дальность. Бег 7 мин	текущий	
93.	Легкая атлетика	Спринт. СБУ. Прыжки в длину с разбега“согнув ноги”. Метание мяча. Равном. бег.	Текущий	
94.	Легкая атлетика	Контроль-60 метров. СПУ. Прыжок в длину с разбега и с места. Многоскоки. Бег 8 мин.	зачет	
95.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча. Равномерный бег 9 мин.	зачет	
96	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».. Метание мяча 150г. Бег 10 минут.		
97	Легкая атлетика	СПУ в движении. Прыжок в длину «согнув ноги». Метание мяча 150г. Бег до 10 минут.		
98	Легкая атлетика	Контроль-прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Метание мяча 150г.		

99	Легкая атлетика	Техника выполнения метания мяч с разбега. О.Р.У. Равномерный гладкий бег до 12 мин.		
100	Легкая атлетика	Контроль-метание мяча на дальность (150 грамм).Равномерный бег до 12 минут.		
101	Легкая атлетика	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Эстафетный бег (передача эстафеты)		
102	Легкая атлетика	ОРУ.Контроль-1500 м –девушки,2000 м юноши. Упражнения на восстановление		

## 9 класс

### Легкая атлетика (15часов) - Баскетбол (12 часов)

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Легкая атлетика 10часов</b>				
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности. СБУ(Специальные беговые упражнения).Спринт- низкий старт.	Вводный инструктаж.	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>
2.	Легкая атлетика	Спринт- низкий старт, стартовый разгон 15-20 м. Эстафетный бег. Правила соревнований.	текущий	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.	Легкая атлетика	Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег.. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
4.	Легкая атлетика	Сприн - финиширование. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись».Бег до 8 минут.	зачет	
5.	Легкая атлетика	Спринт -фазы бега. СБУ. Метание мяча на дальность и вертикальную цель. Бег до 8 минут.	текущий	
6.	Легкая атлетика	Спринт. СБУ. Прыжки в длину с разбега“прогнувшись”. Метание мяча. Равномерный бег.	текущий	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
7.	Легкая атлетика	Контроль-60 м. СПУ(специальные прыжковые упражнения). Прыжок в длину. Бег 9 мин.		<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8.	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в длину с разбега «ножницы». Метание мяча (фазы). Бег 9 мин.	зачет	

9.		Легкая атлетика	С.П.У. в движении. Прыжок в длину «ножницы».Метание мяча (разбег). Бег 10 минут.	текущий	
10.		Легкая атлетика	СПУ. в движении. Прыжок в длину способом «прогнувшись» . Метание мяча «(бросок).	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>
11		Легкая атлетика	Контроль-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».Метание мяча 150г.	зачет	<a href="http://spo.lseptember.ru/urok/">http://spo.lseptember.ru/urok/</a>
12		Легкая атлетика	Техника выполнения метания мяч с разбега. О.Р.У. Равномерный гладкий бег до 12 мин.	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/ko">http://znak-zdorovya.ru/ko</a>
13		Легкая атлетика	Контроль-метание мяча на дальность. Равномерный бег до 12 минут. Подвижные игры.	зачет	<a href="http://mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
14		Легкая атлетика	ОРУ. Равномерный бег до 15 минут. Эстафетный бег (передача эстафеты).Игра.	текущий	
15		Легкая атлетика	ОРУ.Контроль-1500 м –девушки,2000 м юноши. Упражнения на восстановление	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
<b>Спортивные игры (Баскетбол)-12 часов</b>					
16		Баскетбол	Техника безопасности. История баскетбола. Правила игры и соревнований. Жесты.	Вводный инструктаж. Предварительный	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
17		Баскетбол	Передача мяча одной рукой от головы в прыжке(юн),двумя (д).. Ведение мяча .	текущий	
18		Баскетбол	Бросок мяча двумя руками от головы (д)одной рукой (юн). Ведение мяча «змейкой.	текущий	
19		Баскетбол	Передачи при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	зачет	

20		Баскетбол	Передачи мяча в движении. Ведение с изменением направления. Броски с 3-6 м.	текущий	
21		Баскетбол	Ведение бросок в кольцо с двух шагов. Вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок.	текущий	
22		Баскетбол	Контроль-ведение, бросок в корзину с двух шагов одной (юн), двумя (д). Штрафные.	текущий	
23		Баскетбол	Штрафной бросок. Передачи мяча в движении и броска в кольцо с двух шагов. Игра 3*3	зачет	
24		Баскетбол	Контроль- передачи мяча в движении и броска в кольцо с двух шагов. Броски с 3-6 мет.	текущий	
25		Баскетбол	Вырывание, выбивание. Действия трех игроков против двух. Штрафной бросок.	текущий	
26		Баскетбол	Контроль-штрафной бросок. Тактика игры в нападении. Учебная игра «челнок»	текущий	
27		Баскетбол	Учебно-тренировочная игра.Стрит-болл 3*3Тактика и правила игры	зачет	

**2 четверть**  
**Гимнастика (21часов)**

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Гимнастика (21часов)</b>				
28.		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики, страховка, подготовка снарядов. История гимнастики	Вводный инструктаж.
29.		Гимнастика	Акробатика-стойка на голове(юн).равновесие на одной (дев).Мост из положения стоя.	текущий
30.		Гимнастика	А- длинный кувырок, стойка на голове(юн).Выпад вперед, кувырок вперед(дев).	текущий
31.		Гимнастика	А-кувырок назад в упор стоя(юн), в полушпагат (дев).Стойка на голове,руках (юн).	зачет
32.		Гимнастика	А – стойка на голове, руках (юн),Равновесие, мост (дев).Строевые упр- перестроения..	текущий
33.		Гимнастика	А- стойки, кувырки. Брусья-махи в упоре на руках(юн),висы на брусьях(дев).	текущий
34.		Гимнастика	А-кувырки, стойки (юн),мост и поворот в упор (д) .Упр на бревне (д),перекладине (юн).	текущий
35.		Гимнастика	Контроль- акробатика. Брусь -подъем махом вперед в сед ноги врозь(юн),висы-(дев).	зачет
36.		Гимнастика	Опорный прыжок -согнув ноги (юн),боком(дев),	текущий

[http://uslide.ru/fi\\_zkultura](http://uslide.ru/fi_zkultura)

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://znak-zdorovya.ru/ko>

[mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm](http://mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm)

<http://videouroki.net>

<http://www.openclass.ru>

			строевые упр -обратное перестроение.		
37.	Гимнастика	Опорный прыжок. Брусья -подъем переворотом (дев),подъем переворотом махом (юн).	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a>	
38	Гимнастика	Перекладина- подъем переворотом махом. Упр. на бревне (д), опорный прыжок(м-д).	зачет	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	
39	Гимнастика	Брусья - подъем махом вперед в сед ноги врозь(м),упр. на бревне (д). Опорный прыжок	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>	
40	Гимнастика	Перекладина - подъем переворотом(юн)-упр. на бревне (дев)-соскок. Висы, упоры (д).	зачет		
41	Гимнастика	Упражнения на брусьях- (висы,упоры,махи,соскок).Упр.на бревне(д),перекладине(м).	текущий		
42	Гимнастика	Контроль -упр на брусьях -(юн,дев)Опорный прыжок -ноги вместе(юн),боком(дев).	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>	
43	Гимнастика	Упр.на перекладине -подъем силой(м),упр.на бревне (дев)-ходьба, махи, прыжки, соскок.	Текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>	
44	Гимнастика	Упр.на перекладине -подъем в упор(юн),упр.на бревне (дев)-ходьба, прыжки, соскок.	текущий		
45	Гимнастика	Контроль -упражнения на перекладине(юн),гимнастическом бревне (дев).ОФП.	текущий		
46	Гимнастика	ОРУ. Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема .Полоса препятствий.	текущий		
47	Гимнастика	Контроль –опорный прыжок ноги вместе (юн),боком-(дев).Полоса препятствий .	зачет		
48	Гимнастика	Прикладные упражнения- полоса препятствий, лазание по канату. ОФП.	итоговый		

**3 четверть**  
**Лыжная подготовка 23 часа, волейбол -7 часов.**

№ Дата	модуль	Содержание	Виды контроля	Электронные ЦОР
<b>Лыжная подготовка 23 часа</b>				
49	Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Экипировка лыжника.	Вводный инструктаж.	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
50	Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход. Спуски с гор различной крутизны. Дистанция 2 км.	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
51	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход. Поворот при спуске « плугом». Дистанция 2 км.	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
52	Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход. Лыжная эстафета. Повороты на месте и движении.	зачет	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
53.	Лыжная подготовка	Коньковый ход. Подъем в гору .Преодоление контруклонов. Дистанция-2 км.	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
54	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход. Эстафета с этапом до 200 метров.	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
55	Лыжная подготовка	Контроль -попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км. Поворот «плугом».	текущий	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>
56	Лыжная	Одновременный одношажный ход. Поворот «	зачет	<a href="http://uslide.ru/fi">http://uslide.ru/fi</a>

		подготовка	упором». Дистанция 2 км.		<a href="http://enclass.ru">enclass.ru</a>
57		Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные хода. Торможение «плугом»	текущий	
58		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Спуск со склонов с поворотами и торможением. Дистанция 2,5 км.	текущий	
59		Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот «плугом» Дистанция 3 км.	зачет	
60		Лыжная подготовка	Контроль -попеременный четырехшажный ход Спуски с уклоном 45 градусов. Дист. 3км.	текущий	
61		Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот «плугом» Дистанция 3 км.	зачет	
62		Лыжная подготовка	Преодоление контр уклонов, повороты упором, плугом. Коньковый ход.Д-3 км.	текущий	
63		Лыжная подготовка	Контроль-переход с попеременных ходов на одновременные.. Торможение «плугом».	зачет	
64		Лыжная подготовка	Повороты упором, переступанием. Преодоление контр уклонов. Дистанция 3.5 км.	Текущий	
65		Лыжная подготовка	Закрепление техники лыжных ходов. Повороты в движении. Дистанция 3.5 км.	текущий	
66		Лыжная подготовка	Контроль- преодоление контруклонов. Дистанция 3.5 км.	текущий	
67		Лыжная подготовка	Закрепление техники торможения Спуски с уклоном 45 градусов Дистанция 3 км.	текущий	
68		Лыжная	Закрепление техники торможения Спуски с	зачет	

		подготовка	уклоном 45 градусов Дистанция 3.5 км.	
70		Лыжная подготовка	Преодоление контруклонов. Подвижная игра «Кто устоит». Дистанция 3,5 км.	текущий
71		Лыжная подготовка	Контроль -лыжная гонка 3 км(юн),2 км (дев).Подвижные игры на снегу.	зачет
72		Лыжная подготовка	Лыжный поход-5 км. Упражнения на восстановление. Игры на снегу.	итоговый
<b>Волейбол -7 часов</b>				
73		волейбол	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху ,снизу. .Правила игры. Жесты	текущий
74		волейбол	Правила игры .Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах, тройках, колоннах.	текущий
75		волейбол	Передача мяча сверху ,снизу над собой ,в парах. Подача мяча- нижняя прямая.	зачет
76		волейбол	Подача мяча- прием подачи. Передачи мяча сверху после перемещения. Правила игры.	текущий
77		волейбол	Прием мяча снизу после перемещения. Нижняя прямая подача. Прием подачи.	текущий
78		волейбол	Контроль-передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком стоя у сетки. Игра 3*3	текущий
79		волейбол	Верхняя прямая подача мяча -прием мяча. Отбивание мяча кулаком стоя у сетки.	зачет
80		волейбол	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху ,снизу. .Правила игры. Жесты	итоговый

**4 четверть**  
**Легкая атлетика (15 часов), волейбол (9 часов)**

№	модуль	Содержание	Формы контроля	Электронные ЦОР
<b>волейбол (9 часов)</b>				
81.	волейбол	Прямой нападающий удар.Блокирование. Верхняя прямая подача мяча-прием мяча.	Вводный инструктаж. предварительный	<a href="http://uslide.ru/fi_zkultura">http://uslide.ru/fi_zkultura</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
82	волейбол	Контроль-подача мяча. Передача мяча стоя спиной к цели. Игра 3*3	текущий	<a href="http://znak-zdorovya.ru/ko">http://znak-zdorovya.ru/ko</a>
83.	волейбол	Нападающий удар -блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Передачи у сетки	текущий	<a href="http://mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">mpleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a>
84.	волейбол	Контроль-нападающий удар . Прием подачи. Передача мяча стоя спиной к цели.. Тактика.	зачет	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
85.	волейбол	Прием подачи. Перевод мяча через сетку стоя спиной к цели .Двухсторонняя игра.	текущий	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
86.	волейбол	Контроль-передача мяча стоя спиной к цели. Тактика игры в нападении. Игра 3*3	зачет	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
87.	волейбол	Двухсторонняя игра. Тактика игры в защите .Основные правила волейбола .Жесты.	итоговый	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>				

88	Легкая атлетика	ТБ на уроках л\а.Прыжок в высоту способом «перекидной». СПУ. Равномерный бег.	Вводный инструктаж. предварительный	
89	Легкая атлетика	СПУ.Прыжок в высоту «фазы прыжка».Подбор разбега.Правила соревнований.	текущий	
90.	Легкая атлетика	СПУ.Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.Спринт-низкий старт.Равномерный бег 7 мин.	текущий	
91.	Легкая атлетика	Контроль-прыжок высоту способом «перекидной».Спринт-фазы бега.Бег до 8 мин.	зачет	
92.	Легкая атлетика	Спринт-стартовый разгон, бег по дистанции .СБУ.Метание мяча на дальность. Бег 9 мин	текущий	
93.	Легкая атлетика	Спринт.СБУ.Прыжки в длину с разбега«прогнувшись». Метание мяча. Равном.бег 10 м	Текущий	
94.	Легкая атлетика	Контроль-60 метров. СПУ. Прыжок в длину с разбега и с места.Многоскоки. Бег 10 мин.	зачет	
95.	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись». Метание мяча. Равномерный бег 10 мин.	зачет	
96	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в длину способом «ножницы».. Метание мяча 150г. Бег 12 минут.	Текущий	
97	Легкая атлетика	СПУ в движении. Прыжок в длину «ножницы». Метание мяча 150г. Бег до 12 минут.	Текущий	
98	Легкая атлетика	Контроль-прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».Метание мяча 150г.	зачет	

99	Легкая атлетика	Техника выполнения метания мяч с разбега. О.Р.У. Равномерный гладкий бег до 15 мин.	Текущий	
100	Легкая атлетика	ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту способом «перекидной». СПУ. Равномерный бег.	Текущий	
101	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в высоту «фазы прыжка».Подбор разбега. Правила соревнований.	Текущий	
102	Легкая атлетика	СПУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Спринт -низкий старт. Равномерный бег 7 мин.	итоговый	

