

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Комитет по образованию администрации города Братска

МБОУ "СОШ № 15"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры, технологии и
ОБЖ



Часовитин С.А.

Протокол
от «30» августа 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №
15"



Попова Е.И.

от «30» августа 2023 г.
№ 72

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2683691)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Братск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по постепенному преобразованию современное российское общество развивается в физически строгом и дееном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации системных возможностей, обеспечение развития важных физических показателей. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цельная конкретизация и связывается с методами устойчивых мотивов и обязательны обучающимися бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творческому использованию методов физической культуры в здоровом образе жизни, регулярных занятиях двигательной активностью и спортом. . .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физиологических и благоприятных условий организма, обеспечивающих его здоровье, надежность и эффективность

процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В результате данные данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание человеческой личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях формирования информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физическим культурам представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модулем «Спорт», по своему содержанию создают образовательную организацию 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 преподавать учителю физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессы действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможности и особенности обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

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 в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие дистанции с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трех шагов разбегается.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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 руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах 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 физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение 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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью

«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с

использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном состоянии: основные характеристики общества и формы организации. Всесторонне и осуществлять фундаментальное развитие. Адаптивная культура, ее история и социальная инновационность.

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. Способности учёта специфичны при составлении планов самостоятельных рабочих занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения системы организма обеспечивает оздоровительную физическую культуру: расслабление мышц и регулирование вегетативной нервной системы, профилактическое утомление и остроту зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличением количества технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в взгляд с разбега методом «прогнозирования».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и наоборот, ранее изученные упражнения на лыжных сооружениях в условиях передвижения на лыжах на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и поворотную сторону с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и осторожно, бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов 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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

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, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь

на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении по склону склона прыжков. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в тисках и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусках, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с деревянным отягощением. Скоростной подъем ступающим и плавным шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо,

влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ладонями (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наущников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

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

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

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

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их

воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 5 классе* обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и предотвращению ее нарушений, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, координации и управления телосложением;

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

Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

К окончанию обучения **в 6 классе** обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приемов в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;

объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым

физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;

составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

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

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

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);

К окончанию обучения **в 8 классе** обучающийся учится:

провести анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, охарактеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать концепцию «всестороннее и включать фундаментальное развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, сохранять связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проведение занятий оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

Выполнять гимнастические упражнения на основе ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

Выполнение последовательностей на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руки, кувырка вперед и соскока, наблюдение за их выполнением другими обучающимися необходимо и сопоставление с заданным образцом, анализирование ошибок и обоснование их поведения, нахождение способов ограничения (юноши);

Выполнять прыжок в сторону с разбега методом «прогнозирования», наблюдать и анализировать технические особенности при выполнении других упражнений, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять задания комплекса ГТО по беговым и техническим легкоатлетическим дисциплинам в соответствии с установленными требованиями к их технике;

Осуществить передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажным ходом, переход к переходу на лыжах быстрым шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных облаков – имитирующая перемещение)

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой легко и с плеча, бросок в корзину двумя руками и одной рукой в одном прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических движений в условиях игровой деятельности);

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

К окончанию обучения *в 9 классе* обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

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

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

исследование конечных резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

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

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

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

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

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

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	3			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	17			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры	1				
2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1				
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Коррекция осанки и телосложения	1				
4	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1				
5	Техника безопасности на уроках легкой	1				

	атлетики. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Общая физическая подготовка					
6	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Общая физическая подготовка	1				
7	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Общая физическая подготовка	1				
8	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта, бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров	1				
9	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1				
10	Тестирование прыжка в длину с места. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1				
11	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 1000 метров. Общая физическая подготовка. Тестирование челночного бега 3*10 метров	1				

12	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1				
13	Специальные беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1				
14	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1				
15	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1				
16	равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)	1				
17	Техника безопасности на уроках гимнастики . Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев; Стойка на лопатках	1				
18	Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5	1				

	элементов.					
19	Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	1				
20	Гимнастический козёл: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1				
21	Гимнастический козёл: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1				
22	Гимнастический козёл: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1				
23	Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в вися. Тестирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа.	1				
24	Упражнения на гимнастической скамейке, повороты, выпады, соскок прогнувшись. Тестирование наклона	1				

	вперёд из положения, сидя и стоя.					
25	Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка	1				
26	Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка	1				
27	Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка	1				
28	Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка	1				
29	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	1				
30	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1				
31	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1				
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1				
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1				
34	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Общая физическая подготовка	1				

35	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Общая физическая подготовка	1				
36	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку	1				
37	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения.	1				
38	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1				
39	Специальная физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам. Общая физическая подготовка.	1				
40	Общая физическая подготовка. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
41	Техника безопасности на уроках. Попеременный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах.	1				
42	Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	1				

43	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	1				
44	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока	1				
45	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	1				
46	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	1				
47	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	1				
48	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу.	1				
49	Приём - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1				
50	Приём - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1				
51	Приём - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1				
52	Приём - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1				
53	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.	1				
54	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.	1				
55	Верхняя прямая подача. Общая физическая подготовка.	1				

56	Верхняя прямая подача. Общая физическая подготовка.	1				
57	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
58	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
59	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
60	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
61	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 метров с высокого старта. Общая физическая подготовка.	1				
62	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 30 метров с низкого старта, бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров.	1				
63	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1				
64	Тестирование прыжка в длину с места. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1				

65	Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 1000 метров. Общая физическая подготовка. Тестирование челночного бега 3*10 метров.	1				
66	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); Общefизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ)	1				
67	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); Общefизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ)	1				
68	равномерный бег; упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров) Общefизическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОРУ)	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1				
3	История первых Олимпийских игр современности . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
4	Составление дневника физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1				
5	Физическая подготовка человека.	1				

	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.					
6	Основные показатели физической нагрузки. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование;	1				
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Тестирование бега 30 метров с низкого старта. Бег 60 метров с низкого старта.	1				
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование бега 100 метров с низкого старта.	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1				
10	Упражнения для коррекции	1				

	телосложения. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);					
11	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Тестирование бега 1000 метров.	1				
12	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Челночный бег 3*10 метров.	1				
13	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Челночный бег 3*10 метров.	1				
14	Тестирование челночного бега 3*10 метров. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1				
15	Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1				
16	Тестирование метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000	1				

	метров). Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.					
17	Техника безопасности на уроках. Организуемые команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в группировке в упор присев;	1				
18	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперед из положения, сидя и стоя.	1				
19	Гимнастические упражнения на снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед	1				
20	Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе.	1				
21	Упражнения на гимнастическом бревне ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись. Тестирование сгибания и разгибания локтевого сустава в упоре лёжа.	1				
22	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (Девочки).	1				

23	Тестирование подтягиваний на высокой перекладине (мальчики). Тестирование подтягиваний на низкой перекладине с упором об пол (девочки).	1				
24	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1				
25	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1				
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу	1				
27	Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	1				
28	Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	1				
29	Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	1				
30	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча	1				

	одной от головы из опорного положения.					
31	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1				
32	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	1				
33	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении.	1				
34	Повороты с мячом на месте. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
35	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
36	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
37	Техника безопасности на уроках. Попеременный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах.	1				
38	Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	1				
39	Передвижения с чередованием лыжных	1				

	ходов.					
40	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
41	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
42	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
43	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
44	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1				
45	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1				
46	Верхняя прямая подача.	1				
47	Верхняя прямая подача.	1				
48	Приём мяча снизу двумя руками.	1				
49	Приём мяча снизу двумя руками.	1				
50	Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
51	Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
52	Стойка и перемещение игрока.	1				
53	Стойка и перемещение игрока.	1				

54	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
55	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
56	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
57	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование;	1				
58	Беговые упражнения Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование;	1				
59	Беговые упражнения Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. финиширование;	1				
60	Тестирование бега 30 метров с низкого	1				

	старта. Бег 60 метров с низкого старта.					
61	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1				
62	Тестирование бега 1000 метров.	1				
63	Челночный бег 3*10 метров.	1				
64	Челночный бег 3*10 метров.	1				
65	Тестирование челночного бега 3*10 метров. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1				
66	Тестирование прыжка в длину с места. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча: на дальность. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1				
67	Тестирование метания малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1				
68	Общефизическая подготовка (ОПУ). Специальная физическая подготовка	1				

	(СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России Физическая культура в современном обществе. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование	1				

	занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры					
5	<p>Тактическая подготовка</p> <p>.Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	1				
6	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	1				
7	<p>Планирование занятий технической подготовкой. Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон; Бег 60 метров с низкого старта; финиширование;</p>	1				

8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Тестирование бега 60 метров с низкого старта.	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Челночный бег 3*10. Бег по полосе препятствий.	1				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Тестирование челночного бега 3*10 метров.	1				
12	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1				
13	Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	1				
14	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	1				

	цель					
15	Тестирование метания малого мяча в цель.	1				
16	Техника безопасности на уроках. Организуемые команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; кувырок назад в упор присев; Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырок вперед и назад слитно.	1				
17	Стойка на лопатках из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов.	1				
18	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя.	1				
19	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1				
20	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1				
21	Упражнения на гимнастическом бревне ходьба, повороты, выпады,	1				

	соскок прогнувшись.					
22	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упоры и махи, сед ноги врозь, соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1				
23	Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.	1				
24	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1				
25	Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку.	1				
26	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения	1				
27	Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения	1				
28	Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча	1				

	одной рукой от плеча в прыжке.					
29	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
30	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
31	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	1				
32	Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
33	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
35	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	1				
37	Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход	1				

	через шаг).					
38	Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором.	1				
39	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
40	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
41	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
42	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
43	Нижняя прямая подача.	1				
44	Нижняя прямая подача.	1				
45	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
46	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
47	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
48	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1				

49	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1				
50	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1				
51	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
52	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
53	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
54	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
55	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам.	1				
56	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1				
57	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1				
58	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1				
59	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1				
60	Кроссовая подготовка. Тестирование	1				

	бега 1000 метров.					
61	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1				
62	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину.	1				
63	Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				
64	Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание.	1				
65	Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание.	1				
66	Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.	1				
67	Тестирование бега 60 метров с низкого старта.	1				

68	Общefизическая подготовка (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				

	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.					
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1				
7	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.	1				
8	Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег <i>310 метров и 510 метров</i> .	1				
9	Тестирование челночного бега 3*10 метров.	1				
10	Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1				
11	Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка	1				

	в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.					
12	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Метание малого мяча: Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	1				
13	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1				
14	Тестирование метания малого мяча в цель.	1				
15	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1				
16	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1				
17	Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в группировке в упор присев; Два кувырка вперёд слитно, Кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1				

	Кувырок назад в группировке в упор присев; Кувырок вперёд и назад слитно,					
18	Стойка на лопатках, на голове. Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;	1				
19	Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.	1				
20	Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.	1				
21	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнение на бревне.	1				
22	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	1				
23	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок, через козла согнув ноги.	1				
24	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на	1				

	согнутых руках, махи в висе, соскок. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.					
25	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, соскок. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1				
26	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, соскок. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1				
27	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1				
28	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.	1				
29	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1				
30	Ловля и передача мяча двумя руками от	1				

	груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.					
31	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	1				
32	Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения.	1				
33	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1				
34	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения.	1				
35	Вырывание и выбивание мяча. Повороты с мячом на месте.	1				
36	Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
37	Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
38	Бросок мяча после ведения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
39	Учебная двухсторонняя игра в	1				

	баскетбол по правилам.					
40	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
41	Техника безопасности на уроках. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах.	1				
42	Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны.	1				
43	Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков	1				
44	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	1				
45	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
46	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
47	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.	1				
48	Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.	1				
49	Приём - передача мяча снизу двумя	1				

	руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача.					
50	Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
51	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1				
52	Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад.	1				
53	Приём - передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
54	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
55	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
56	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
57	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
58	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
59	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
60	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				

61	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
62	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1				
63	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1				
64	Тестирование бега 1000 метров.	1				
65	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки);	1				
66	Бег по полосе препятствий.	1				
67	Прыжки: Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места.	1				
68	Тестирование прыжка в длину с места.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
4	Восстановительный массаж. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	1				

	подготовленностью.					
5	Восстановительный массаж. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1				
6	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 метров с низкого старта.	1				
7	Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Челночный бег <i>310 метров и</i> 510 метров	1				
8	Тестирование челночного бега 3*10 метров.	1				
9	Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1				
10	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1				
11	Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега.	1				

12	Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1				
13	Тестирование метания малого мяча в цель.	1				
14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки); Бег по полосе препятствий. равномерный бег; упражнения на развитие выносливости.	1				
15	Техника безопасности на уроках. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. кувырок вперед в группировке в упор присев; Два кувырка вперед слитно, Кувырок вперед с трёх шагов разбега. кувырок назад в упор присев; Кувырок назад.	1				
16	Кувырок вперед и назад слитно, Стойка на лопатках, на голове. из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат;	1				
17	Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя.	1				

	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.					
18	Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1				
19	Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись. Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в вися. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1				
20	Упражнения на гимнастическом бревне ходьба, повороты, выпады, соскок прогнувшись.	1				
21	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) упоры и махи, сед ноги врозь, соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). В вися на верхней размахиванье – вис присев прогнувшись на правой, левая	1				

	вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой) в хват снизу соскок с поворот. на 90 °.					
22	Упражнения на высокой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1				
23	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.	1				
24	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.	1				
25	Лазанье по канату в три приёма. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа.	1				
26	Техника безопасности на уроках. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения.	1				
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола.	1				
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой	1				

	снизу. Передача мяча с отскоком от пола.					
29	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	1				
30	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения.	1				
31	Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1				
32	Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте.	1				
33	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам	1				
34	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
35	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				

36	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
37	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам.	1				
38	Техника безопасности на уроках. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.	1				
39	Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом.	1				
40	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1				
41	Техника безопасности на уроках. Стойка и перемещение игрока.	1				
42	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
43	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
44	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя	1				

	руками.					
45	Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками.	1				
46	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
47	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
48	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача.	1				
49	Верхняя боковая подача.	1				
50	Верхняя боковая подача.	1				
51	Верхняя боковая подача.	1				
52	Приём мяча одной рукой снизу. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
53	Приём мяча одной рукой снизу. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
54	Приём мяча одной рукой снизу. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
55	Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
56	Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				

57	Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
58	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
59	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	1				
60	Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1				
61	Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м).	1				
62	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров).	1				
63	Тестирование бега 1000 метров.	1				
64	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги.	1				
65	Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1				
66	Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание.	1				
67	Метание малого мяча в	1				

	горизонтальную и вертикальную цель.					
68	Общefизическая подготовка (ОРУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП).	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

