**Министерство просвещения Российской Федерации**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

4.1

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической

* социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной

деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование

познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 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**

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной

работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения

* оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки

* физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила

проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский

* гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

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

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и

регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.

Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

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

– сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия

национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку

* с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.

* 1. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
  2. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.
  3. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.
  4. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью

* поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы

упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики)

* способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения ***в*** ***6*** ***классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в*** ***7*** ***классе*** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных

технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры

* Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях

игровой деятельности);

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков

* нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
  + концу обучения ***в*** ***9*** ***классе*** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол,

волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** | | |  |  |  |  |
| **№ п/** |  |  | **контрол** | **практич** |  | **Электронные (цифровые)** | |  |
| **п** | **Наименование разделов и тем программы** | **всего** | **ьные** | **еские** |  |  |
|  | **образовательныересурсы** | |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |  |  |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Готов к труду и обороне – | | |  |
|  |  |  |  |  | Всероссийскийфизкультурно – | | |  |
|  |  |  |  |  | спортивный комплекс» | | |  |
| 1.1. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | В процессе | - | - | (РЭШ) | | |  |
| урока |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26 | | |  |
|  |  |  |  |  | 3013/ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Как выбрать и подготовить место для | | |  |
|  |  |  |  |  | занятийфизическими упражнениями» | | |  |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией** | В процессе | - | - | (РЭШ) | | |  |
| **спортивной работы в школе** | урока | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/26 | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3360/ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Основные показатели физического | | |  |
|  | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в** |  |  |  | развития»(РЭШ) | | |  |
| 1.3. | 0,5 | - | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/31 | | |  |
| **жизнедеятельности современного человека** |  |
|  |  |  |  | 4090/ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Исторические сведения о | | |  |
|  |  |  |  |  | древнихОлимпийских играх» (РЭШ) | | |  |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0,5 | - | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/31 | | |  |
| 4028/ | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2.1. |  |  |  |  | Урок «Режим | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | дня»(РЭШ) | | |  |
|  | **Режим дня и его значение для современного школьника** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/26 | | |  |
|  | урока |  |
|  |  |  |  | 1253/ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
| 2.2. |  | В процессе |  |  | Урок «Режим | | |  |
|  | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | - | - | дня»(РЭШ) | | |  |
|  | урока |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/26 | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 1253/ | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 2.3. |  |  |  |  | Урок «Основные показатели физического | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | развития»(РЭШ) | | | | |  |
|  | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/31 | | | | |  |
|  | урока |  |
|  |  |  |  | 4090/ | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 2.4. |  |  |  |  | Урок «Осанка как показатель физического | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | развитиячеловека» | | | | |  |
|  | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/26 | | |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |
| 3294/ | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5. |  |  |  |  | Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ) | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | В процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224 | | | | |  |
|  | урока | 375/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 2.6. |  |  |  |  | Урок | | | | |  |
|  |  |  |  |  | «Осанка» | | | | |  |
|  | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0,5 | - | 0,5 | (РЭШ) | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/22 | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 6210/ | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 2.7. |  |  |  |  | Урок «Как составлять комплексы | | | | |  |
|  |  |  |  |  | упражнений оздоровительной гимнастики» | | | | |  |
|  | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0,5 | - | 0,5 | (РЭШ) | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314 | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 149/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 2.8. |  |  |  |  | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) | | | | |  |
|  | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | В процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194 | | | | |  |
|  | 606/ |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 2.9. |  |  |  |  | Урок «Самонаблюдение и | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | самоконтроль»(РЭШ) | | | | |  |
|  | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/26 | | | | |  |
|  | урока |  |
|  |  |  |  | 2824/ | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 2.10 |  |  |  |  | Урок «Правила оформления результатов | | | | |  |
|  | **Ведение дневника физической культуры** | В процессе | - | - | самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) | | | | |  |
|  | урока | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261 | | | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 538/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| 3.1. |  |  |  |  | Урок «Физическое развитие. Физическое | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | качество.Травматизм» | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе | - | - | (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/19 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 0628/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  |
| 3.2. |  |  |  |  | Урок «Утренняя гимнастика» | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения утренней зарядки** | В процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262 | | | | | | | |  |
|  | урока | 982/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  |
| 3.3. |  |  |  |  | Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | В процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/26 | | | | | | | |  |
|  | урока |  |
|  |  |  |  | 1316/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  | | |  |
| 3.4. |  |  |  |  | Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192 | | | | | | | |  |
|  | **Водные процедуры после утренней зарядки** | - | - | 861/ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  | | |  |
| 3.5. |  |  |  |  | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения на развитие гибкости** | В процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263 | | | | | | | |  |
|  | 263/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  |  | | |  |
| 3.6. |  |  |  |  | Урок «Развитие координации движений»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/31 | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения на развитие координации** | - | - | 4176/ | | | |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 3.7. |  |  |  |  | Урок «Формирование стройной | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | фигуры» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения на формирование телосложения** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start | | | | |  |  |  |  |
|  | урока |  | | |  |
| /314210/ | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 3.8. |  |  |  |  | Урок «Физическая подготовка. Ее связь с | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Гимнастика».** | 14 | 2 | 12 | укреплением здоровья» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 862/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3.9

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

Урок «Гимнастика с основами акробатики»

(РЭШ)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/26

3071/

Урок «Кувырок назад (тренируем

вестибулярныйаппарат)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78

254/

Урок «Акробатические упражнения

(тренируемвестибулярный аппарат)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/19

5364/

Урок «Кувырок назад (тренируем

вестибулярныйаппарат)» (РЭШ)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78

254/

Урок «Акробатика. Техника выполнения

упражнений «мост», «стойка на

лопатках» (РЭШ)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start

/191462/

Урок «Опорные прыжки. Упражнения и

комбинациина гимнастическом бревне»

(РЭШ)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/26

1507/

Урок

«Лазанье» (РЭШ)

https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/26

2482/

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Бег» | |  |
|  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/26 | |  |
| 16 | 2 | 14 | 2735/ |  |  |
| Урок «Соблюдение правил техники | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  | безопасности игигиены мест занятий | |  |
|  |  |  | физическими упражнениями»(РЭШ) | |  |
|  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/29 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 0630/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: спринтерсий | | |
|  |  |  |  |  | бег иравномерный бег» | | |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/26 | | |
|  |  |  |  |  | 2582/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: спринтерсий | | |
|  |  |  |  |  | бег иравномерный бег» | | |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/26 | | |
|  |  |  |  |  | 2582/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Прыжковые | | |
|  |  |  |  |  | упражнения»(РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/26 | | |
|  |  |  |  |  | 2701/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Соблюдение правил техники | | |
|  |  |  |  |  | безопасности игигиены мест занятий | | |
|  |  |  |  |  | физическими упражнениями»(РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/29 | | |
|  |  |  |  |  | 0630/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в | | |
|  |  |  |  |  | метаниималого мяча» | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/26 | | |
|  |  |  |  |  | 2792/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в | | |
|  |  |  |  |  | метаниималого мяча» | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/26 | | |
|  |  |  |  |  | 2792/ |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |
| 3.10 |  |  |  |  | Урок «Техника выполнения | | |
|  |  |  |  |  | двухшажного хода»(РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/19 | | |
|  |  |  |  |  | 1096/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Готовимся к уроку лыжной | | |
|  |  |  |  |  | подготовки»(РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/19 | | |
|  |  |  |  |  | 7374/ |  |  |
|  | **Модуль «Зимние виды спорта».** | 20 | 2 | 18 | Урок «Лыжные повороты и подъемы»(РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/22 | | |
|  |  |  |  |  | 4884/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Спуски, какие | | |
|  |  |  |  |  | они?»(РЭШ) | | |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/22 | | |
|  |  |  |  |  | 4911/ |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Лыжные | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | гонки» (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/19 | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 5798/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |  |
| 3.11. |  |  |  |  | Урок «Знания о физической культуре. | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Баскетбол»(РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Тактико – технические действия | | | | |  | | | |  |
|  | баскетболистов» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262 | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 383/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  | | |  |
| 3.12 |  |  |  |  | Урок | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | «Волейбол» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/26 | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2455/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Прием и передача мяча двумя | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | руками снизу5-7 класс» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zue | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | ug22w | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |
| 3.13 |  |  |  |  | Урок «Удар по неподвижному и катящемуся | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | мячувнутренней стороной стопы» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5X | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | d2M | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Знания о физической культуре. | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Футбол» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/star t/ | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |
| 4.1. |  |  |  |  | Урок «Готов к труду и обороне- | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Всероссийскийфизкультурно– | | | | | | | | |  |
|  | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях** |  |  |  | спортивный комплекс» | | | | | | | | |  |
|  | 10 | 2 | 8 | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  | **физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26 | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3013/ | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  |  |  |  | **Электронные (цифровые)** | | | | | | | |  |
| **п/** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  |  |
|  | **образовательныересурсы** | | | | | | | |  |
| **п** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 1.1. |  |  |  |  | Урок «Возрождение | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Олимпийских игр»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Возрождение Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/29 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 0599/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 1.2. |  |  |  |  | Урок «Исторические сведения о древних | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | Олимпийских играх» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314 | | | | | |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |
|  | 028/ | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | | |  |  |
| 1.3. |  |  |  |  | Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261 | | | | | | | |  |
|  | **История первых Олимпийских игр современности** | 0,5 | 0 | 0,5 | 898/ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | | |  |  |
| 2.1. |  |  |  |  | Урок «Правила оформления результатов | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Составление дневника физической культуры** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261 | | | | | |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |
|  |  |  |  | 538/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | | |  |  |
| 2.2. |  |  |  |  | Урок «Физическая подготовка. Её связь с | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | укреплением здоровья» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Физическая подготовка человека** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261 | | | | | |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |
|  |  |  |  | 862/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 2.3. |  |  |  |  | Урок «Физическая подготовка. Ее связь с | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | развитиемфизических качеств» | | | | | | | |  |
|  | **Правила развития физических качеств** | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect | | | | | | | |  |
|  | /262119/ | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. |  |  |  |  | Урок «Физическая нагрузка и | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | особенности еедозирования» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической** | В процессе | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **подготовкой** | урока | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | /262855/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 2.5. |  |  |  |  | Урок «Оценка физической | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | подготовленности»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Правила измерения показателей физической подготовленности** | 0,5 | 0 | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /261642/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | | |  |
| 2.6. |  |  |  |  | Урок «Как составлять комплексы упражнений | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | оздоровительной гимнастики» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | В процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314 | | | | | | | |  |
|  | 149/ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
| 2.7. |  |  |  |  | Урок | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | «Закаливание» | | | | | | | |  |
|  | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах** | В процессе | - | - | (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  | урока | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/26 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1832/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 3.1. |  |  |  |  | Урок «Физическое развитие. Физическое | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | качество.Травматизм» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/19 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 0628/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Упражнения для коррекции телосложения** | В процессе | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Урок «Формирование стройной | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | фигуры» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /314210/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. |  |  |  |  | Урок «Упражнения для профилактики | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | нарушенийзрения» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Упражнения для профилактики нарушения зрения** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/26 | | | |  |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |  |
| 2024/ | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |
| 3.3. |  |  |  |  | Урок «Физкультминутки и физкультпаузы | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | в течениеучебных занятий» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspec | | | | |  |  |  |
|  | урока |  |  |  |
| t/314122/ | | |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |
| 3.4. |  |  |  |  | Урок «Гимнастика с основами акробатики» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 3071/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Акробатическая комбинация» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=UWLc | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | -hpND2g | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Опорные прыжки. Упражнения и | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | комбинациина гимнастическом бревне» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 1507/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Соблюдение правил техники | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | безопасности игигиены мест занятий | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | физическими упражнениями»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/29 | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Гимнастика».** | 14 | 2 | 12 | 0630/ | |  |  |  |  |  |  |
| Урок «Упражнения на гимнастических | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | снарядах»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 1990/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «висы и упоры: упражнения на | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | перекладине» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=TFl2E | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 4f7xKg | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Лазание по канату: техника | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | выполнения» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=I76Cfl | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2e2g0 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Ритмическая гимнастика и упражнения | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | накольцах» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 608/ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.5 |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Бег» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2735/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | гладкийравномерный бег» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2582/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Прыжковые | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | упражнения»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2701/ | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** | 16 | 2 | 14 | Урок «Легкая атлетика: | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | прыжки»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2254/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: метание | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | малого мяча»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2318/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | метаниималого мяча» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2792/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |
| 3.6 |  |  |  |  | Урок «Передвижения на лыжах» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 514/ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Совершенствование техники | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | передвижения на лыжах» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Зимние виды спорта».** | 20 | 2 | 18 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspec | | | | | | |  |
|  | t/190984/ | | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Спуски, какие они?»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/22 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 4911/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |
| 3.7 |  |  |  |  | Урок | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | «Баскетбол» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/30 | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | 9280/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Тактико –технические действия | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | баскетболистов» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 383/ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | | |  |
| 3.8 |  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** | 2 | 0 |  | 2 |  | Урок | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «Волейбол» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/26 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2455/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 3.9 |  | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** | 2 | 0 |  | 2 |  | Урок «Удар по неподвижному и катящемуся | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | мячувнутренней стороной стопы» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=5u6n5h5X | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | d2M | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Знания о физической культуре. | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Футбол» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/star t/ | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 4.1. |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Готов к труду и обороне- | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Всероссийскийфизкультурно– | | | | | | | |  |
|  | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях** | |  |  |  |  |  | спортивный комплекс» | | | | | | | |  |
|  | 10 |  | 2 |  | 8 | (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3013/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 |  | 8 |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Электронные (цифровые)** | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | **образовательныересурсы** | | | | | | |  |
|  |  | **всего** | **контроль** | **практич** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **ные** | **еские** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 1.1. |  |  |  |  | Урок «Как зародились Олимпийские | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | игры»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Зарождение олимпийского движения** | процессе | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/19 | | | | | | |  |
|  |  | урока |  |  | 0521/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  |
| 1.2. |  |  |  |  | Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261 | | | | | | |  |
|  | **Олимпийское движение в СССР и современной России** | 0,5 | 0 | 0,5 | 898/ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |
| 1.3. |  |  |  |  | Урок «Выдающиеся достижения | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | отечественных спортсменов» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect | | | | | |  |  |
|  | /261928/ | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | | |  |
| 1.4. |  |  |  |  | Урок «Физическая подготовка. Её связь с | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | развитиемфизических качеств» | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** | процессе | - | - |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/26 | | | | | | |  |
|  |  | урока |  |  |  |
|  |  |  |  | 2120/ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |
| 2.1. |  |  |  |  | Урок «Правила оформления результатов | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261 | | | | | | |  |
|  | **Ведение дневника физической культуры** | процессе | - | - |  |
|  | 538/ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урока |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |
| 2.2. |  |  |  |  | Урок «Физическая культура. Основные | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | понятия»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Понятие «техническая подготовка»** | процессе | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урока |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=YzVttJ85 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | G2M | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной | | | | | | | |  |  |
|  |  | В |  |  | (физкультурной) деятельности» (РЭШ) | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/mai | | | | |  |  |  |  |  |
|  | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** | процессе | - | - |  |  |  |  |  |
| n/ |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урока |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |  |  |  |
| 2.4. |  |  |  |  | Урок «Оценка физической | | | | | | | |  |  |
|  |  | В | - | - | подготовленности»(РЭШ) | | | | | | | |  |  |
|  | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** | процессе | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect | | | | | | | |  |  |
|  |  | урока |  |  | /261642/ | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  | |  |  |
| 2.5. |  |  |  |  | Урок «Как составлять комплексы | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнений оздоровительной гимнастики» | | | | | | | |  |  |
|  | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** | 0.5 | 0 | 0.5 | (РЭШ) | | | | | | | |  |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314 | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 149/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  | |  |  |
| 2.6. |  |  |  |  | Урок «Организация и планирование | | | | | | | |  |  |
|  |  | В |  |  | самостоятельных занятий по развитию | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  | физическихкачеств» | | | | | | | |  |  |
|  | **Планирование занятий технической подготовкой** | процессе | - | - |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урока |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=1gZpgbvG | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | gHY | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |  |
| 2.7. |  |  |  |  | Урок «Оценка эффективности занятий | | | | | | | |  |  |
|  |  | В |  |  | физическойподготовкой» (РЭШ) | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/26 | | | | | |  |  |  |  |
|  | **Составление плана занятий по технической подготовке** | процессе | - | - |  | |  |  |
| 1707/ | | |  | | |  |  |
|  |  | урока |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |  |  |
| 2.8. |  |  |  |  | Урок «Соблюдение правил техники | | | | | | | |  |  |
|  |  | В |  |  | безопасности игигиены мест занятий | | | | | | | |  |  |
|  |  | - | - | физическими упражнениями»(РЭШ) | | | | | | | |  |  |
|  | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | процессе |  |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect | | | | | | | |  |  |
|  |  | урока |  |  |  |  |
|  |  |  |  | /290629/ | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |
| 2.9. |  |  |  |  | Урок «Оценка физической | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | подготовленности» | | | | | | | |  |  |
|  | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261 | | | | | | |  |  |  |
|  | |  | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | 643/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. |  |  |  |  | Урок «Физическое развитие. Физическое | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | качество.Травматизм» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/19 | | | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | 0628/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Упражнения для коррекции телосложения** | процессе | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урока |  |  | Урок «Формирование стройной | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | фигуры» (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /314210/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  | |  |
| 3.2. |  |  |  |  | Урок «Упражнения для профилактики | | | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | нарушенияосанки» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | процессе | - | - |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/26 | | | | | | | | |  |
|  |  | урока |  |  |  |
|  |  |  |  | 2086/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |
| 3.3. |  |  |  |  | Урок «Гимнастика с основами акробатики» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/26 | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 3071/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Акробатическая комбинация» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=UWLc | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | -hpND2g | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Акробатические | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | пирамиды» https://vk.com/video- | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 47882197\_171062491 | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Упражнение стойка на | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | голове» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v= | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Гимнастика».** | 14 | 2 | 12 | Mzap7NxMzjw | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (физкультурной) деятельности. | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Гимнастика» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной | | | | | | |  | |  |
|  |  |  |  |  | (физкультурной) деятельности. | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Гимнастика» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Лазанье по канату | | | | | | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | способом в 2 приема» | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v= | | | | |  |
|  |  |  |  |  | aLddD6NyIDA | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 3.4 |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: эстафетный | | | | |  |
|  |  |  |  |  | бег, бег спреодолением препятствий, | | | | |  |
|  |  |  |  |  | кроссовый бег» | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/26 | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2735/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: спринтерский бег и | | | | |  |
|  |  |  |  |  | гладкийравномерный бег» | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/26 | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2582/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Эстафетный бег» | | | | |  |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** | 16 | 2 | 14 | https://www.youtube.com/watch?v=0YqMWet | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 09uE | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: метание | | | | |  |
|  |  |  |  |  | малого мяча»(РЭШ) | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/26 | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2318/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в | | | | |  |
|  |  |  |  |  | метаниималого мяча» | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/26 | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2792/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 3.5 |  |  |  |  | Урок «Торможения и повороты на лыжах» | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/26 | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2219/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Совершенствование техники | | | | |  |
|  |  |  |  |  | передвижения на лыжах» (РЭШ) | | | | |  |
|  | **Модуль «Зимние виды спорта».** | 20 | 2 | 18 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspec | | | | |  |
|  | t/190984/ | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Спуски, какие | | | | |  |
|  |  |  |  |  | они?»(РЭШ) | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/22 | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 4911/ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Лыжные повороты и | | | | |  |
|  |  |  |  |  | подъемы»(РЭШ) | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/22 | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 4884/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262 | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 514/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (физкультурной) деятельности. Лыжная | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | подготовка» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | | |  |  |
| 3.6 |  |  |  |  | Урок | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | «Баскетбол» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/30 | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 9280/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Технико – тактические действия | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | баскетболистов» (РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/26 | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2387/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | | | | | | |  |  |
| 3.7 |  |  |  |  | Урок «Верхняя прямая подача мяча» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=XPVk | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 48a6CSA | | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Совершенствование технике подачи | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | мяча»(РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/cons | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | pect/169240/ | | | |  |  | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | |  |
| 3.8 |  |  |  |  | Урок «Передача мяча в | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | футболе»(РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect | | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** | 2 | 0 | 2 | /225456/ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Урок «Тактические действия | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | футболистов»(РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /262550/ | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Раздел 4. СПОРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. |  |  |  |  | Урок «Готов к труду и обороне- | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | Всероссийскийфизкультурно– | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | спортивный комплекс» | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | |  |  |
|  | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях** |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26 | | | |  |  |
|  | 10 | 2 | 8 | 3013/ |  |  |  |  |  |
|  | **физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | /226102/ | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 60 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | |  | **Электронные (цифровые)** | | |  |
| **п/ п** |  |  |  |  | **образовательныересурсы** | | |  |
| **всего** | **контроль** | **практич** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **ные** | **еские** |  |  |  |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. |  |  |  |  | Урок «Зарождение Олимпийских игр в России» | | |  |
|  |  | В |  |  |  |
|  |  | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261 | | |  |
|  | **Физическая культура в современном обществе** | процессе | 898/ | |  |  |
|  |  | урока |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
| 1.2. |  |  |  |  | Урок «Основные показатели физического | | |  |
|  |  | В |  |  | развития» | | |  |
|  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=hlSZJzEU | | |  |
|  | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | процессе | - | - |  |
|  |  | урока |  |  | gf8 | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
| 1.3. |  |  |  |  | Урок адаптивной физкультуры | | |  |
|  | **Адаптивная физическая культура** | 1 | 0 | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=g74kvz\_jN | | |  |
|  |  |  |  |  | EY | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. |  |  |  |  | Урок «Осанка» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=yQI9Z | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | FGvOo8 | | | | | | |  |
|  | **Коррекция нарушения осанки** | 0,5 | 0 | 0,5 | Урок «Осанка как показатель физического | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | развитиячеловека» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 3294/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
| 2.2. |  |  |  |  | Урок «Упражнения для коррекции фигуры» | | | | | | |  |
|  | **Коррекция избыточной массы тела** | 0,5 | 0 | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261 | | | | | | |  |
|  | 676/ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | | | |  |
| 2.3. |  |  |  |  | Урок «Организация и планирование | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | самостоятельных занятий для развития | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | физическихкачеств» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | процессе | - | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урока |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /261737/ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. |  |  |  |  | Урок «Оценка физической | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  |  |
|  | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных** |  |  | подготовленности»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  | процессе | - | - |  |
|  | **тренированных занятий** | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect | | | | | | |  |
|  | урока |  |  |  |
|  |  |  |  | /261642/ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | | | |  |
| 3.1. |  |  |  |  | Урок «Упражнения для профилактики | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | нарушениязрения» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/26 | | | | | | |  |
|  |  | В |  |  | 2024/ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Профилактика умственного перенапряжения** | процессе | - | - | Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в | | | | | | |  |
|  |  | урока |  |  |  |
|  |  |  |  | течениеучебных занятий» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/31 | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 4123/ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |  |
| 3.2. |  |  |  |  | Урок «Упражнения на гимнастических | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | снарядах: гимнастическом бревне и | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Гимнастика».** | 14 | 2 | 12 | невысокой перекладине»(РЭШ) | | | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | /261989/ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Упражнения на брусьях» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /261568/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Комплекс вольных упражнений» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=T117 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Usz4vJU | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Групповые вольные упражнения» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=qicsTZlgaq | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | U | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
| 3.3. |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: эстафетный | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | бег, бег спреодолением препятствий, | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | кроссовый бег» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/26 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2735/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Прыжок с разбега способом | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | «прогнувшись» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=o1G3Kbp | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | O3Zg | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Знания о физической культуре. | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** | 16 | 2 | 14 | Легкаяатлетика» | | | | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/st | | | |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | art/ | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Челночный бег»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /226580/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Метание малого мяча на дальность с | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 3 шагов» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32J | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Ec | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 3.4 |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (физкультурной) деятельности. Лыжная | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | подготовка» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Зимние виды спорта».** | 19 | 2 | 17 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Преодолеваем препятствие на лыжах | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | ( переступаем или подползаем)» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=G75Zm3D | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | NJ8w | | | | | | | |  |

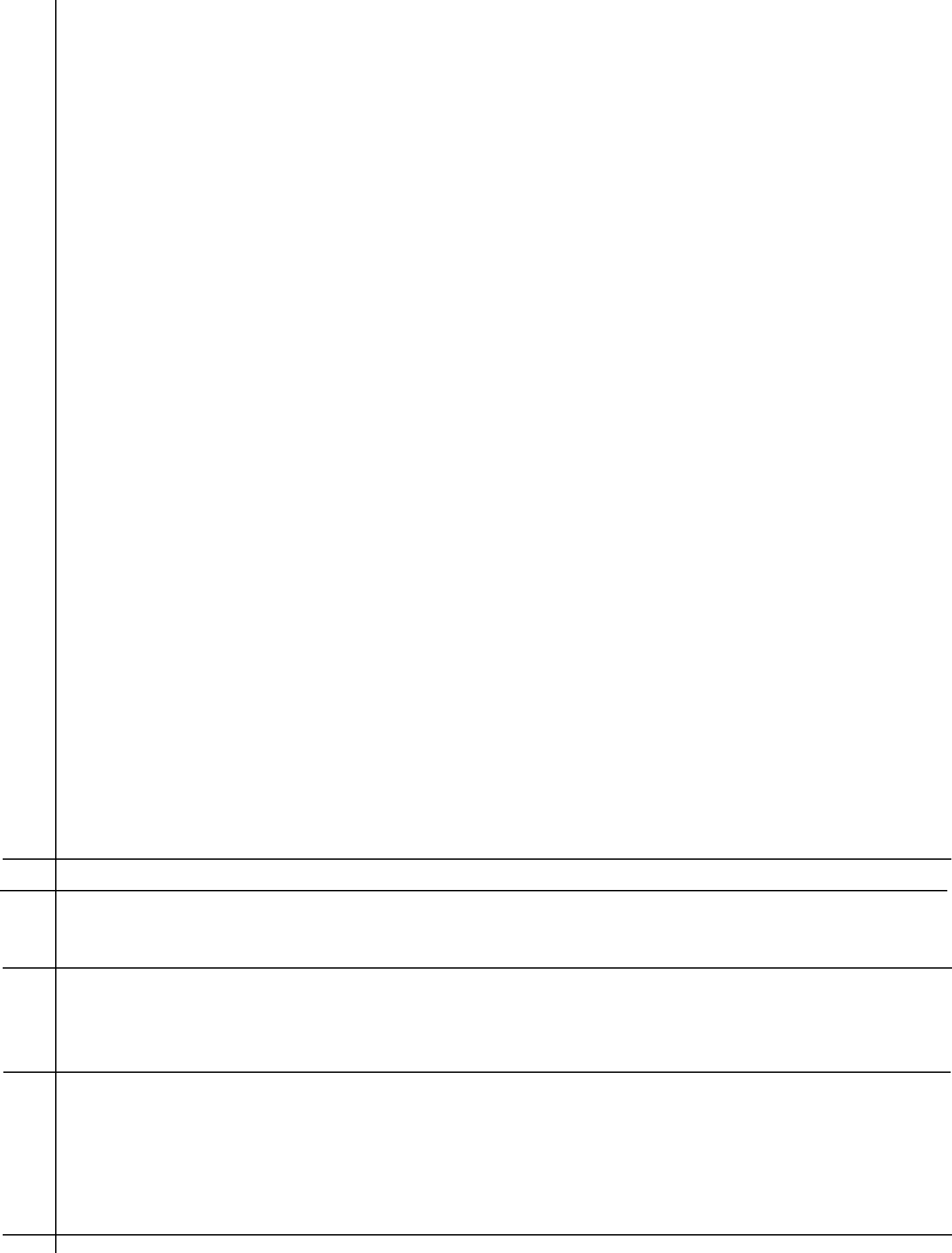
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Урок «Торможения и повороты на лыжах» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/26 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 2219/ |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Совершенствование техники | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | передвижения на лыжах» (РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspec | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | t/190984/ | | | |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | | | |  |  |
| 3.5 |  |  |  |  | Урок «Обучение плаванию – базовые | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | техники плавания» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Плавание».** | 1 | 0 | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=Xe5N9m8 | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | ZONU | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | | | | |  |
| 3.6 |  |  |  |  | Урок «Повороты в баскетболе» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=oE0IY nsaDdM | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Техника броска баскетбольного | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».** | 2 | 0 | 2 | мяча»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | /196021/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
| 3.7 |  |  |  |  | Урок «Прямой нападающий удар» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /43583/ | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Обучение технике прямого | | | | | | | |  |
|  | нападающегоудара» | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=JQ1N\_srd | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 98g | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  | | | | |  |
|  | |  |  |  |  | | | | | | | |  |
| 3.8 | **Модуль «Спортивные игры. Футбол».** | 2 | 0 | 2 | Урок «Передача мяча в | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | футболе»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /225456/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Тактические действия | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | футболистов»(РЭШ) | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | /262550/ | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Готов к труду и обороне- | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Всероссийскийфизкультурно– | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | спортивный комплекс» | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях** | |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/26 | | | | | | |  |
|  |  |  | 10 |  | 2 |  | 8 |  | 3013/ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | /226102/ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого по разделу | |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | |  | 68 |  | 8 |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 КЛАСС** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  | | | |  |  | | |  |
|  | **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | |  |  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | | | | | | | |  |
|  | **п/ п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **всего** | | **контроль** | | **практиче** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **ные** | | **ские** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **работы** | | **работы** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.1. |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Здоровый образ жизни и его составляющие» | | | | | | | | |  |
|  |  | **Здоровье и здоровый образ жизни** | 0,5 |  | 0 |  | 0,5 |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/ | | | | | |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | | | |  |
|  | 1.2. |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Идеальный поход» | | | | | | | | |  |
|  |  | **Пешие туристские подходы** | 0,5 |  | 0 |  | 0,5 |  | https://www.youtube.com/watch?v=vn | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | g0k17QRDI | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |
|  | 1.3. |  |  |  |  |  |  |  | Урок» Прикладно – | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | ориентированная Физкультурная | | | | | | | | |  |
|  |  | **Профессионально-прикладная физическая культура** | В процессе | | - |  | - |  | деятельность» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420 | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | урока | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | /main/ | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |
|  | 2.1. | **Восстановительный массаж** | В процессе | | - |  | - |  | Урок «Взаимосвяззь массажа и | | | | | | | | |  |
|  |  |  | урока | |  |  |  |  | физкультуры» | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=I- | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | b8sawUlnM | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Банные процедуры** | В процессе |  |  | Видео «Польза бани» | | | | | | | | | |  |
|  |  | - | - | https://www.youtube.com/watch?v=h1 | | | | | | | | | |  |
|  |  | урока |  |
|  |  |  |  | sXYGkpbLE | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. | **Измерение функциональных резервов организма** |  |  |  | Урок «Оценка физической | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | подготовленности» (РЭШ) | | | | | | | | | |  |
|  |  | 0,5 | 0 | 0,5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/cons | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | pect/261642/ | |  | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. | **Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями** |  |  |  | Урок «Организация самостоятельных занятий | | | | | | | | | |  |
|  |  | 0,5 | 0 | 0,5 | физическойкультурой» | | | | | | | | | |  |
|  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/ | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | | | |  |
| 3.1. |  |  |  |  | Урок «Режим дня. Физическое развитие и | | | | | | | | | |  |
|  |  | В процессе |  |  | физическаяподготовленность» | | | | | | | | | |  |
|  | **Занятия физической культурой и режим питания** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/conspect/19291 | | | | | | |  | 8/ |  |  |
|  | урока |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | |  | | | |  |
| 3.2. |  | В процессе |  |  | Урок «Упражнения для коррекции фигуры» | | | | | | | | | |  |
|  | **Упражнения для снижения избыточной массы тела** | - | - | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | урока |  |  | | | |  |
|  |  |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | | |  |
| 3.3. |  |  |  |  | Урок «Организация самостоятельных занятий | | | | | | | | | |  |
|  | **Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической** | В процессе | - | - | физическойкультурой» | | | | | | | | | |  |
|  | **направленности** | урока | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/ | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | |  | | | | | |  |
| 3.4. |  |  |  |  | Урок «Кувырки вперед и назад. Переворот в | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | сторону- техникавыполнения» | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172 | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 601/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Видео «Гимнастика.Кувырки назад. ВСОШ по ФК» | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=SStAVrmgQN Q | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Гимнастика с с оновами акробатики. | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Гимнастика».** | 14 | 2 | 12 | Акроатическиекомбинации» | | | | | | | | | |  |
|  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262 053/ | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Видео «Акробатическая комбинация 9 -11 | | | | |  |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  | кл» (девушки)» | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=Mkw5-- | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 0uVyQ | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Видео «Акробатическая комбинация 9-11 кл | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (юноши)» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578 | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Упражнения на перекладине. Подъем | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | переворотом, виссогнувшись – вис прогнувшись – | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | техника выполнения» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/conspect/17339 | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Висы и упоры; упражнения на перекладине» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/17254 | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Видео «Комбинация на гимнастическом | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | бревне» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=o1 | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | te4itdIj0 | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Опорные прыжки. Упражнения на | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастическомбревне» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://www.youtube.com/watch?v=JSDwQlOQ6wU | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | | | | |  | |  |  |
| 3.5 |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Легкая атлетика: эстафетный бег, бег с | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | преодолениемпрепятствий, кроссовый бег» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ | | | | |  | | | | | | | |  |
|  |  |  | 16 |  | 2 |  | 14 | Урок «Физическое совершенствование. Легкая | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** |  |  |  | атлетика»https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | шагов разбега надальность» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/17209 4/ | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 3.6 |  |  |  |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной (физкультурной) | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | деятельности.Лыжная подготовка» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ | | | | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Зимние виды спорта».** |  | 19 |  | 2 |  | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Урок «Совершенствование техники передвижения | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | на лыжах»(РЭШ) | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/19098 4/ | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  | |  | |  |  |
| 3.7 | **Модуль «Плавание».** | 1 |  | 0 |  | 1 |  | Урок «Знание о физической культуре. Плавание» | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/ | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.8 |  |  |  |  | Урок «Способы двигательной (физкультурной) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | деятельности.Баскетбол» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ | | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»** | 2 | 0 | 2 | Урок «Физическое | | | | |  | | | | | |  |
|  | совершенствование. Баскетбол» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/st art/ | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  |
| 3.9 |  |  |  |  | Урок «Прямой нападающий удар» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/ | | | | | | | | |  | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Тактические действия | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | волейболистов» | | | | | | | | | | |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** | 2 | 0 | 2 | https://www.youtube.com/watch?v= | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | K6oc44n8Jr8 | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «Волейбол» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/ | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 262455/ | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  | | |  |  |
| 3.10 |  |  |  |  | Урок «Тактические действия футболистов»(РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/26255 | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | 0/ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Спортивные игры. Футбол»** | 2 | 0 | 2 | Урок «Способы двигательной (физкультурной) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | деятельности» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4. СПОРТ** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | | | | | | | | | | |  |
| 4.1 | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в** | 10 | 2 | 8 | Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский | | | | | | | | | | |  |
|  | **показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО** |  |  |  | физкультурно –спортивный комплекс» | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | (РЭШ) | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Урок «ОФП. Круговая тренировка» (РЭШ) | | | | | | |  | | | |  |
|  |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/22610 2/ | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Тема урока** | | | | | | | **Количество часов** | |  | **Виды, формы** |  |
|  | **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **контроля** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. | Правила техники безопасности во время | | | | | | | 1 |  | 1 | Устный опрос; |  |
|  |  | занятий. Спринтерский бег. Высокий | | | | | | |  |  |  | Практическая |  |
|  |  | старт. П/и «Бег с флажками». | | | | | | |  |  |  | работа |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Устный опрос; |  |
|  |  | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег | | | | | | |  |  |  | Практическая |  |
|  |  | 30 м. Режим дня и его значение для | | | | | | |  |  |  | работа |  |
|  |  | современного школьника | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Устный опрос; |  |
|  |  | Бег 1000 метров. Правила соревнований в | | | | | | |  |  |  | Практическая |  |
|  |  | беге на средние дистанции. | | | | | | |  |  |  | работа |  |
|  |  | Самостоятельное составление | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | индивидуального режима дня | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  |  | Правила соревнований в беге. 60 метров – | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | на результат. П/И «Разведчики и | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | часовые». Физическое развитие человека | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | и факторы, влияющие на его показатели | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  | Метание мяча с/м на дальность отскока от | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | стены, на заданное расстояние. П/и «Кто | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | дальше бросит» | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  | Метание мяча с/р на дальность и на | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 7. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет; |  |
|  |  | Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | на результат. | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | 8. | Лёгкая атлетика. | | | | | | |  |  |
| **5** |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега - на | | | | | | |  |  |  |  |  |
| **КЛАСС** | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | результат | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12. | Совершенствование техники бега по | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | 9. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | 3-й ступени |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | устный опрос; |  |
|  | 13. | Проект «История возникновения игры | | | | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  | футбол» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | 10. | Совершенствование техники прыжка в | | | | | | | 1 |  |  | Практическая |  |
|  |  | длину с места | | | | | | |  |  |  | устный опрос; |  |
|  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | 14. | Подводящие упражнения для | | |  |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  | самостоятельного освоения техники | | | |  | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | 11. |  |  |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Совершенствование технику челночного | | | | | |  |  |  |
|  |  | остановки катящегося футбольного мяча | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | бега 3\*10, 6\*10 | |  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | внутренней стороной стопы. | |  | | | |  |  |  |  | устный опрос; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Знакомство с понятием «здоровый образ | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | жизни» и значением здорового образа | | | | | |  |  |  | работа; устный |  |
|  | жизни в жизнедеятельности | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | современного человека. Знакомство с | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | историей древних Олимпийских игр | | | | | |  |  |  |  |  |
| 16. | Упражнения для профилактики | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | нарушения осанки. | | | | | |  |  |  | работа; устный |  |
|  | Организация и проведение | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | самостоятельных занятий | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Правила техники безопасности и | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | страховки во время занятий. Строевые | | | | | |  |  |  | работа; устный |  |
|  | упражнения. Висы и упоры. Поднимание | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Гимнастика. Вис на согнутых руках. | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Подтягивание в висе (м), из виса лёжа(д). | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Строевые упражнения. Осанка как | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | показатель физического развития и | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | здоровья школьника | | | | | |  |  |  |  |  |
| 19. | Гимнастика. Строевые упражнения. | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Опорный прыжок. | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Вскок в упор присев. Соскок | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | прогнувшись (козёл в ширину, высота 80- | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 100см). П/и «Прыжки по полоскам». | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Измерение индивидуальных | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | показателей физического развития | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Способы самостоятельного |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | совершенствования техники опорного | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | прыжка на гимнастического козла с | | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | последующим спрыгиванием | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Гимнастика. Упражнения на снарядах | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | П/и «Прыгуны и пятнашки» | | | | | |  |  |  | устный опрос; |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Гимнастика. Опорный прыжок - на | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | результат. | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Кувырок вперёд, назад. Упражнения на | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  |  |  | работа; |  |
|  | гибкость | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Кувырки вперед, назад. Стойка на | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | лопатках перекатом назад. Упражнения | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | на развитие гибкости | | | | | |  |  |  |  |  |
| 25. | Кувырки вперед, назад. Стойка на | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | лопатках перекатом назад. «Мост» из | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | положения лежа. Упражнения на | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | развитие координации | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Техника выполнения кувырка назад из | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | стойки на лопатках в полушпагат. | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения на развитие координации | | | | | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Гимнастика. Комбинации освоенных | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | элементов. Упражнения на развитие | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | гибкости | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Гимнастика. Акробатическое соединение | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет; |
|  | из разученных элементов. Упражнения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | на развитие координации | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 29. | Прыжки со скакалкой. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Техника выполнения лазания по канату. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Проект «История возникновения игры | | | | | | | | | | |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | волейбол» | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | устный опрос; |
|  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Подводящие упражнения для | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | совершенствования техники приема и | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  | работа; |
|  | передачи мяча снизу в волейболе | | | | | | |  |  |  | | |  |  |  |  |  | устный опрос; |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Переноска и надевание лыж. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 1 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 1,5 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Оказание помощи при обморожениях и | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | травмах. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход . | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | бесшажный ход. Процедура определения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | состояния организма с помощью | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | одномоментной функциональной пробы | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника бесшажного одновременного | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | хода. Исследование влияния | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | оздоровительных форм занятий | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | физической культурой на работу сердца | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Техника выполнения попеременного | | | | | | | | |  | | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | двушажного лыжного хода. | | | | Ведение | | | | |  | | |  |  |  |  |  | работа; |
|  | дневника физической культуры | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Подготовительные упражнения для | | | | | | | |  | | | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | самостоятельного разучивания | | | | | |  | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |
|  | попеременного двухшажного лыжного | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | хода |  | |  | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 40. | Техника передвижения с равномерной | | | | | | | | | | | | |  | 1 | 1 |  | Зачет; |
|  | скоростью попеременным двушажным | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | лыжным ходом | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | км. Эстафеты-игры. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Способы самостоятельного освоения | | | | | | | | |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | поворота на лыжах способом | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  | переступания | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Применение лыжных мазей. Повороты | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | переступанием . Прохождение дистанции | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 2,5 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Значение занятий лыжным спортом . | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Встречная эстафета без палок (до100м) | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | плугом. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | плугом | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 3 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Попеременный двухшажный ход, | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | одновременный бесшажный ход на | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | дистанции до 3 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Техника подъёма на лыжах способом | | | | | | | | | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | «полуёлочка» | | | | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  | | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Способы самостоятельного освоения | | | | | | | | |  | |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | подъёма на лыжах способом | | | | | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  | «полуёлочка» | | | | |  | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Техника спуска на лыжах с пологого | | | | | | | |  | | |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | склона | |  |  | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Способы самостоятельного освоения | | | | | | | | | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | техник преодоления бугров и впадин | | | | | | | | | | во | |  |  |  |  |  | работа; |
|  | время спуска на лыжах с пологого склона | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | спуска |  | |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 53. | Проект «История возникновения игры | | | | | | | | | | |  | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | баскетбол» | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Совершенствование техники ловли и | | | |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | передачи баскетбольного мяча двумя | | | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  | руками от груди | | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |
| 55. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | 3-й ступени |  |  | | |  | |  |  |  | работа; |
|  | Челночный бег, сгибание и разгибание | | | | |  | |  |  |  |  |
|  | рук из положения упор лежа, прыжок в | | | | |  | |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  | | | | |  |  |  |  |
| 56. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника разбега и прыжка в высоту | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | перешагиванием. Знакомство с понятием | | | | | | |  |  |  | Устный опрос |
|  | «физкультурно-оздоровительная | | | | | | |  |  |  |  |
|  | деятельность | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 57. | Прыжка в высоту перешагиванием. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Упражнения утренней зарядки | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 58. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника разбега в три шага прыжка в | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | высоту на минимальных высотах. | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники Прыжка в | | | | | | |  |  |  |  |
|  | высоту. Упражнения дыхательной и | | | | | | |  |  |  |  |
|  | зрительной гимнастики | | | | | | |  |  |  |  |
| 59. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | Прыжок в высоту на результат | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 60. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Старт с опорой на одну руку. | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Упражнения на формирование | | | | | | |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 61. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Стартовый разгон. Развитие | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Упражнения на формирование | | | | | | |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 62. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Правила соревнований в беге. Бег 60 | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | метров на результат. Прыжок в длину с | | | | | | |  |  |  |  |
|  | разбега 11-15 шагов | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 63. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 64. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Метание мяча на дальность, на заданное | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | расстояние | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 65. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Метание мяча на дальность - на | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | результат, на заданное расстояние | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 66. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Бег 1000м. | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 2 км без учёта времени. |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Промежуточная аттестация. Зачет | 1 | 1 |  |  | Зачет; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 8 |  | 60 | |
| ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | |  | **Виды, формы** |  |
| **п/п** |  |  |  |  | **контроля** |  |
|  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правила техники безопасности во время | 1 |  | 1 | Устный |  |
|  | занятий. Спринтерский бег. Высокий |  |  |  | опрос; |  |
|  | старт. П/и «Бег с флажками». |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 | Устный |  |
|  | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег |  |  |  | опрос; |  |
|  | 30 м. Составление дневника физической |  |  |  |  |  |
|  | культуры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Бег 1000 метров. Правила соревнований в |  |  |  | работа; |  |
|  | беге на средние дистанции. Физическая |  |  |  |  |  |
|  | подготовка человека |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Лёгкая атлетика. | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | Правила соревнований в беге. 60 метров – |  |  |  |  |  |
|  | на результат. Определение |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной физической нагрузки |  |  |  |  |  |
|  | для самостоятельных занятий |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Метание мяча с/м на дальность отскока от |  |  |  | работа; |  |
|  | стены, на заданное расстояние. П/и «Кто |  |  |  |  |  |
|  | дальше бросит» Составление плана |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовкой |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Метание мяча с/р на дальность и на |  |  |  | работа; |  |
|  | заданное расстояние. П/и «Метко в цель» |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры с помощью |  |  |  |  |  |
|  | воздушных и солнечных ванн, купания в |  |  |  |  |  |
|  | естественных водоёмах |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Лёгкая атлетика. | 1 | 1 |  | Практическая |  |
|  | Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - |  |  |  | работа; |  |
|  | на результат. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | Прыжок с 7-9 шагов разбега - на | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | результат | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | 3-й ступени | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  |  | Практическая |
|  | длину с места | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Совершенствование технику челночного | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | бега 3\*10, 6\*10 | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Совершенствование техники бега по | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | дистанции 1000м. Определение | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; устный |
|  | индивидуальной физической нагрузки | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | опрос; |
|  | для самостоятельных занятий | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 13. | Проект «Основные правила игры футбол» | | | | | | | | | | | | | |  |  | 1 |  | 1 | Устный опрос; |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 14. | Техника ведения мяча «змейкой» | | | | | | |  |  |  |  |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | внутренней и внешней стороной стопы | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | работа; устный |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| 15. | Возрождение Олимпийских игр. | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | История первых Олимпийских игр | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; устный |
|  | современности | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | опрос; |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| 16. | Правила развития физических качеств. | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Правила измерения показателей | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | физической подготовленности | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| 17. | Правила техники безопасности и | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | страховки во время занятий. Строевые | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | упражнения. Висы и упоры. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| 18. | Гимнастика. Вис согнувшись, вис | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | прогнувшись (м), Смешанные | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | висы(д). | | Комплекс упражнений на | | | | | |  |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | растягивание мышц (стретчинг) | | | | | |  | | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| 19. | Гимнастика. Строевые упражнения. | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Опорный прыжок. (козёл в ширину, | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | высота 100-110см). | | | | Комплекс упражнений | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | на растягивание мышц (стретчинг) | | | | | | | | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
| 20. | Подводящие упражнения для | | | | |  | | | | |  | | |  | |  | 1 |  | 1 | Зачет; |
|  | самостоятельного освоения техники | | | | | | | | | |  | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | опорного прыжка через гимнастического | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | козла |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 21. | Гимнастика. Упражнения на снарядах | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | Вскок в упор присев. Соскок | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | прогнувшись. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 22. | Гимнастика. Опорный прыжок - на | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | результат. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | Кувырок вперёд, назад. Упражнения на | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  |  |  | работа; |  |
|  | гибкость | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Кувырки вперед, назад. Стойка на | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | лопатках перекатом назад. Упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | «Гимнастика. Мост» из положения стоя с | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | помощью. Упражнения на развитие | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | координации | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Техника переката вперед в упор присев из | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | положения стойки на лопатках. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения на развитие координации | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 27. | Гимнастика. Комбинации освоенных | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | элементов. Упражнения на развитие | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | гибкости | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 28. | Гимнастика. Акробатическое соединение | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | из разученных элементов. | | | | | Комплекс | | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | упражнений для самостоятельных | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | занятий по профилактике нарушения | | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | зрения | |  |  |  | | | |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 29. | Прыжки со скакалкой. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  | |  |  | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 30. | Техника выполнения лазания по канату. | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  | |  |  | | | |  | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 31. | Проект «Правила игры в волейбол» | | | | | | | | |  | | |  |  |  | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  | |  |  | | | |  | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 32. | Комплекс упражнений для специальной | | | | | | | | | | | |  |  |  | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | разминки перед самостоятельными | | | | | | | |  | | | | |  |  | |  |  |  | работа; |  |
|  | занятиями волейболом | | | |  | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 33. | ТБ на уроках лыжной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Одежда. Обувь и лыжный инвентарь. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 1 км. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 34. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 1,5 км. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 35. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Оказание помощи при обморожениях и | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | травмах. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход . | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 36. | Лыжная подготовка | | | Техника выполнения | | | | | | | | | | |  | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одновременного одношажного лыжного | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  | работа; |  |
|  | хода. |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Подготовительные упражнения для | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  | самостоятельного разучивания техники | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | одновременного одношажного лыжного | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | хода |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 38. | Техника выполнения попеременного | | | | | | | | | | | |  |  |  | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | двушажного лыжного хода. | | | | |  | Ведение | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | дневника физической культуры | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | | |  |  |  |  |  |
| 39. | Передвижение с равномерной скоростью | | | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | одновременным одношажным ходом | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | | | |  |  |  |  |
| 40. | Техника передвижения с равномерной | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | скоростью попеременным двушажным | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |
|  | лыжным ходом | | |  |  | |  |  |  | |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 41. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | км. Эстафеты-игры. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 42. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Торможение упором. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 43. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Применение лыжных мазей. Повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | переступанием. Прохождение дистанции | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 2,5 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 44. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Значение занятий лыжным спортом. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Торможение упором. Дистанция 2 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Встречная эстафета без палок (до100м) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 45. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | плугом. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 46. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | плугом | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | |  |  |  | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 47. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 3 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 48. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника перехода с попеременного | | | | | | | |  | |  |  | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | двушажного на одновременный | | | | | | |  | | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
|  | одношажный ход | | | |  | |  | | | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | |  | | | |  |  | | | | | | |  |  |  |  |
| 49. | Техника подъёма на лыжах способом | | | | | | | | | | |  | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | «полуёлочка» | |  | | | |  | | | |  | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 50. | Способы самостоятельного освоения | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | подъёма на лыжах способом | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | «полуёлочка» | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51. | Техника торможения упором при спуске | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | на лыжах с пологого склона | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Способы самостоятельного освоения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | техник преодоления бугров и впадин во | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  | время спуска на лыжах с пологого склона | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | спуска |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |
| 53. | Проект «Основные правила игры в | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  | | |  |  | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | баскетбол» | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  | работа; |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  | | |  |  | | |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |
| 54. | Способы самостоятельного | | | | | | | | |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  |  | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | совершенствования техники передачи | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  | работа; |
|  | баскетбольного мяча во время его | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |
|  | ведения | |  |  | |  |  |  |  | | |  | | | | |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  |  |  |  | | |  | | | | |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
| 55. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | 3-й ступени | | | | |  |  |  |  | | |  | | | | |  |  |  | | |  | | |  |  |  | работа; |
|  | Челночный бег, сгибание и разгибание | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | рук из положения упор лежа, прыжок в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  | длину с места. | | | | | |  |  |  | | |  | | | | | | |  | | |  | | |  |  |  |  |
| 56. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника разбега и прыжка в высоту | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | перешагиванием. Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | оптимизации работоспособности мышц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | в режиме учебного дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |  |  |
| 57. | Прыжка в высоту перешагиванием. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | «Первые чемпионы современных | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | | |  |  |  | работа; |
|  | Олимпийских Игр» | | | | | | |  |  | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 58. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника разбега в три шага прыжка в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | высоту на минимальных высотах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники Прыжка в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | высоту. | | | Способы выполнения комплекса | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |
|  | упражнений для развития подвижности | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  |  |  |  |
|  | тазобедренного сустава | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 59. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | Прыжок в высоту на результат | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 60. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника бега на короткие дистанции. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Высокий старт *(до* *10- 15* *м).* Упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | на формирование телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 61. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Стартовый разгон. Развитие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Упражнения на формирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 62. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Правила соревнований в беге. Бег 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | метров на результат. Прыжок в длину с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | разбега 11-15 шагов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 63. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Метание мяча на дальность, на заданное |  |  |  |  | работа; |
|  | расстояние |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Метание мяча на дальность - на |  |  |  |  | работа; |
|  | результат, на заданное расстояние |  |  |  |  |  |
| 66. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 1500м. |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 2 км без учёта времени. |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Промежуточная аттестация. Зачет | 1 | 1 |  |  | Зачет; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 8 |  | 60 | |
| ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | |  | **Виды, формы** |  |
| **п/п** |  |  |  |  | **контроля** |  |
|  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |
|  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правила техники безопасности во время | 1 |  | 1 | Устный |  |
| занятий легкой атлетикой. Бег на |  |  |  | опрос; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | короткие дистанции. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 | Устный |  |
| Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег |  |  |  | опрос; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 30 м. Составление дневника физической |  |  |  |  |  |
|  | культуры |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Бег 1500 метров. Правила соревнований в |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | беге на средние дистанции. Физическая |  |  |  |  |  |
|  | подготовка человека. Понятие |  |  |  |  |  |
|  | «техническая подготовка» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Лёгкая атлетика. | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| Правила соревнований в беге. 60 метров – |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | на результат. Составление плана занятий |  |  |  |  |  |
|  | по технической подготовке |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Легкая атлетика. Метание малого мяча на | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| дальность отскока от стены. |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |  |  |
|  | Способы и процедуры оценивания |  |  |  |  |  |
|  | техники двигательных действий |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Подготовительные упражнения для | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельного совершенствования | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техники метания малого мяча с разбега на | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность. | | Правила техники | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | безопасности и гигиены мест занятий | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | физическими упражнениями | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Практическая |  |
| шагов разбега. | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Прыжки с места - на результат. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| Прыжок с 9-11 шагов разбега - на | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | результат | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | | | | | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| 4-й ступени | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | длину с места | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Совершенствование технику челночного | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | бега 3\*10, 6\*10 | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
| 12. | Совершенствование техники бега по | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | дистанции 2000м. Определение | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; устный |  |
|  | индивидуальной физической нагрузки | | | | | | | | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | для самостоятельных занятий | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Проект «История возникновения игры | | | | | | |  |  |  | | |  | 1 |  | 1 | Устный опрос; |  |
| футбол» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  | | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Подводящие упражнения для | | | |  |  | | |  |  | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| самостоятельного освоения техники удара | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | по катящемуся футбольному с разбега | | | | | | | |  |  | | |  |  |  |  | устный опрос; |  |
|  |  | | | | |  | | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| 15. | Олимпийское движение в СССР и | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | современной России. Знакомство с | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | выдающимися олимпийскими | | | | | | | | | | | | |  |  |  | устный опрос; |  |
|  | чемпионами | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  | | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| 16. | Оценивание оздоровительного эффекта | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | занятий физической культурой. Ошибки | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | в технике упражнений и их | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | предупреждение | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 17. | Строевые упражнения. Правила ТБ на | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | уроках гимнастики. Правила страховки во | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | время выполнения упражнений. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  | | | |  | | | |  |  |  |  |  |
| 18. | Гимнастика Висы и упоры. Подъём | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | переворотом. Подтягивание в висе на | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | результат | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 19. | Гимнастика. Опорный прыжок | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | козёл в ширину, высота100-115 см.). | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь (девочки, козёл в | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ширину, высота 105-110 см.). | | | | | Комплекс | | | |  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений на растягивание мышц | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (стретчинг) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Способы самостоятельного | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Зачет; |  |
| совершенствования техники подводящих | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнений для опорного прыжка через | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастического козла с разбега | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | способом согнув ноги (мальчики). | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Способы самостоятельного | | | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | совершенствования техники подводящих | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнений для опорного прыжка через | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастического козла с разбега | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | способом ноги врозь (девочки) | | | | |  |  |  |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Гимнастика Опорный прыжок, согнув | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | (девочки). Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | профилактики нарушения осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Гимнастика. Опорный прыжок - на | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | результат. Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | профилактики нарушения осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Гимнастика Стойка на голове и руках. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Кувырок вперёд, назад. Упражнения на | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Гимнастика Кувырок назад в полушпагат. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Мост. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Мост из положения стоя, без помощи | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | (девочки) на развитие гибкости | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 25. | Акробатика Кувырок вперёд, назад. Мост | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | из положения стоя (д). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения на развитие координации | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 26. | Кувырок вперед в стойку на лопатках | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Мост из положения стоя, без помощи | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | (девочки).Упражнения на развитие | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | координации | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | | |  |  | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Гимнастика. Комбинации освоенных | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | элементов. Упражнения для коррекции | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Гимнастика. Акробатическое | | | соединение | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| Комплекс | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | из разученных элементов. | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | оздоровительной гимнастики по | | | | | | |  | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | профилактике и коррекции нарушения | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | осанки |  | | | | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Прыжки со скакалкой. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения для коррекции | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 30. | Способы самостоятельного | | | |  | |  | | | | | | |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| совершенствования техники лазания по | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
|  | канату (мальчики). Составление | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | индивидуального комплекса упражнений | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | ритмической гимнастикой (девочки). | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Проект « | | | История возникновения игры в | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| волейбол» | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Технико-тактические действия игроков | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| обороняющейся команды. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Технико-тактические действия игроков | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | атакующей команды | | | | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Правила техника безопасности на уроках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | лыжной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. Скольжение без палок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Бесшажный ход. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | двухшажный ход. Прохождение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 2 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 1,5 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный ход | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  | | | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Лыжная подготовка | | | | Техника выполнения | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| одновременного одношажного лыжного | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хода. |  |  | | | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный коньковый ход | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Одновременный одношажный коньковый | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ход на небольшом уклоне местности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Эстафета без палок с этапом до 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | метров. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 38. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный коньковый ход | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Ведение дневника физической культуры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Совершенствование техники перехода с | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| попеременного двушажного на | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | одновременный одношажный ход во | | | | | | | | | | | |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | время прохождения учебной дистанции | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | равномерной скоростью | | | | | |  | |  |  | |  | | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Способы самостоятельного | | | | | | | |  |  | |  | | |  | | | |  | |  |  | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| совершенствования техники перехода с | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попеременного двушажного на | | | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | одновременный одношажного ход с | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изменяющейся скоростью передвижения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | км. Эстафеты-игры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Способы самостоятельного | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| совершенствования техники торможения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | упором при спуске на лыжах с пологого | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |  |
|  | склона | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Лыжная подготовка. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Способы самостоятельного | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | совершенствования техники поворота | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упором при спуске на лыжах с пологого | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | склона | Прохождение дистанции 2,5 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Значение занятий лыжным спортом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Торможение упором. Дистанция 2 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Встречная эстафета без палок (до100м) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | плугом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | плугом | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 47. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 3 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | |  |  |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Техника перехода с попеременного | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | двушажного на одновременный | | | | | | | | |  |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | одношажный ход | | | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Лыжная подготовка. Спуски и подъемы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника безопасности при спусках и | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | подъемах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Подъем елочкой. Прохождение дистанции | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | до 3 км. со сменой ходов. Повороты на | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | месте. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 50. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный коньковый ход | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | двухшажный ход | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Способы самостоятельного освоения | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| техники перешагивания на лыжах | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | небольших препятствий | | | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Проект «Баскетбол | | | | | в программе | | | | |  | | | |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Олимпийских игр» | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | |  | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | | | | |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Техника броска мяча в корзину двумя | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| руками от груди после ведения | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 55. | Содержание | | требований Комплекса ГТО | | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| 4-й ступени | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |
|  | Челночный бег, сгибание и разгибание | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | рук из положения упор лежа, прыжок в | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Техника разбега и прыжка в высоту | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | перешагиванием. Упражнения для | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оптимизации работоспособности мышц | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | в режиме учебного дня | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Прыжка в высоту перешагиванием | | | . | |  |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
| «Легкая атлетика в Программе | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | современных Олимпийских игр» | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 58. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Техника разбега в три шага прыжка в | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | высоту на минимальных высотах. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники Прыжка в | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | высоту. | Способы выполнения комплекса | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнений для развития подвижности | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тазобедренного сустава | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 | 1 |  |  | Зачет |  |
|  | Прыжок в высоту на результат | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Передача эстафетной палочки. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Эстафеты. Специальные беговые | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | упражнения. ОРУ. Развитие скоростных | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | качеств. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Спринтерский бег. Бег от 3 до 5 мин. | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения на формирование | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Правила соревнований в беге. Бег 60 | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | метров на результат. Прыжок в длину с | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разбега 11-15 шагов | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 63. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Метание мяча на дальность, на заданное | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | расстояние | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Метания малого мяча на результат. | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | шагов в коридор. ОРУ. Развитие | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | скоростно-силовых качеств. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Бег 1500м. Развитие скоростно-силовых | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | качеств. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Лёгкая атлетика. | | | | | |  | 1 |  | 1 |  | Практическая |  |
|  | Бег 2 км без учёта времени. Развитие | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | выносливости. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Промежуточная аттестация. Зачет | | | | | |  | 1 | 1 |  |  | Зачет; |  |
|  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | | | | | |  | 68 | 8 |  | 60 | |  |
| ПРОГРАММЕ | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | | | | | **Количество часов** | |  | **Виды, формы** |  |
| **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **контроля** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правила техники безопасности во время | | | | | | | 1 |  | 1 | Устный |  |
|  | занятий легкой атлетикой. Бег на | | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | короткие дистанции. | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Легкая атлетика. Низкий старт. | | | | | | | 1 |  | 1 | Устный |  |
|  | Стартовый разгон. | | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | Бег 30 м. Составление дневника | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | физической культуры | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 3. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Бег 2000 метров. Правила соревнований в | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | беге на средние дистанции. Физическая | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовка человека. Понятие | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | «техническая подготовка» | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 4. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | Правила соревнований в беге. 60 метров – | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | на результат. Составление плана занятий | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | по технической подготовке | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Легкая атлетика. Метание малого мяча на | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | дальность в горизонтальную и | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | вертикальную цель. | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Физическая культура в современном | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | обществе | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 6. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Подготовительные упражнения для | | |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | самостоятельного совершенствования | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техники метания малого мяча с разбега на | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность. | Всестороннее и гармоничное | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | физическое развитие | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 7. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | шагов разбега. | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки с места - на результат. | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 8. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | Прыжок с 9-11 шагов разбега - на | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | результат | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 9. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | |  | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | 4-й ступени | |  | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | длину с места | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 11. | Совершенствование технику челночного | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | бега 3\*10, 6\*10 | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 12. | Совершенствование техники бега по | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | дистанции 2000м. Составление планов- | | | | | | |  |  |  | работа; устный |  |
|  | конспектов для самостоятельных | | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | занятий спортивной подготовкой | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Способы самостоятельного обучения | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Устный опрос; |
|  | технике удара с разбега по неподвижному | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | футбольному мячу внутренней и внешней | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | частью стопы |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 14. | Подводящие упражнения для | | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | самостоятельного освоения техники удара | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | по катящемуся футбольному с разбега | | | | | | | | |  |  |  |  | | |  |  |  | устный опрос; |
|  |  | |  |  |  | |  |  | | |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 15. | Адаптивная физическая культура. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Способы учёта индивидуальных | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | особенностей при составлении планов | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | устный опрос; |
|  | самостоятельных тренированных | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | занятий | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  | | |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 16. | Коррекция нарушения осанки. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Коррекция избыточной массы тела | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  | |  |  |  | |  |  | | |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 17. | Строевые упражнения. Правила ТБ на | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | уроках гимнастики. Правила страховки во | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | время выполнения упражнений. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Гимнастика Висы и упоры. Подъём махом | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | назад в сед ноги врозь, подъём разгибом, | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | подъём завесом вне. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  | |  |  | | |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 18. | Гимнастика Висы и упоры. Вис присев; | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | вис прогнувшись; сед боком, соскок. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Подтягивание в висе на результат | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | |  |  | | | |  |  | | |  |  |  |  |
| 19. | Гимнастика. Опорный прыжок | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | козёл в ширину, высота 110-115 см.). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Прыжок боком с поворотом на 90 | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | (девочки, конь в ширину, высота 110 см.). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений на растягивание | | | | | | | | | |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | мышц (стретчинг) | |  |  |  | |  |  | | | |  |  | | |  |  |  |  |
| 20. | Способы самостоятельного | | | |  | |  |  | | | |  |  | | | 1 |  | 1 | Зачет; |
|  | совершенствования техники подводящих | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |
|  | упражнений для опорного прыжка через | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |
|  | гимнастического козла с разбега | | | | | |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | способом согнув ноги (мальчики). | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Способы самостоятельного | | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | совершенствования техники подводящих | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |
|  | упражнений для опорного прыжка через | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |
|  | гимнастического козла | | | Прыжок боком с | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | поворотом на 90 (девочки). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 21. | Гимнастика Опорный прыжок, согнув | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | ноги (мальчики). Прыжок боком с | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | поворотом на 90 (девочки). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Упражнения для профилактики | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | нарушения осанки | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 22. | Гимнастика. Опорный прыжок - на | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | результат. Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | профилактики нарушения осанки | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | Гимнастика Стойка на голове и руках. | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Кувырок вперёд, назад. Упражнения на | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | гибкость | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 24. | Гимнастика Кувырок назад в упор стоя | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | ноги врозь, «мост» и поворот в упор стоя | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | на одном колене | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Акробатика Кувырок назад в упор стоя | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | ноги врозь (мальчики). Мост из | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | положения стоя, без помощи и поворот в | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | упор на одном колене (девочки). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 26. | Кувырки вперёд и назад. Мост из | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | положения стоя, без помощи (девочки). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | Упражнения на развитие координации | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 27. | Гимнастика. Комбинации освоенных | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | элементов. Упражнения для коррекции | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Гимнастика. Акробатическое соединение | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | из разученных элементов. | | | Комплекс | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оздоровительной гимнастики по | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | профилактике и коррекции нарушения | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | осанки |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Прыжки со скакалкой. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | Упражнения для коррекции | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 30. | Способы самостоятельного | | | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | совершенствования техники лазания по | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  | канату (мальчики). Составление | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | индивидуального комплекса упражнений | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ритмической гимнастикой (девочки). | | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Способы самостоятельного приема мяча | | | | | | | | | | | | | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | снизу в движении в разных зонах | | | | | | | |  | | | |  | |  |  |  |  |  | работа; |
|  | площадки | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |
| 32. | Техника приема и передачи | | | | |  | | | | | | |  | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | волейбольного мяча способом «сверху» | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  | работа; |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 33. | Правила техника безопасности на уроках | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | лыжной подготовки. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. Скольжение без палок. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Бесшажный ход. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | двухшажный ход. Прохождение | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 2 км. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 34. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 1,5 км. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 35. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | одношажный ход (стартовый вариант) | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 36. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | одношажный ход (стартовый вариант) | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | одношажный коньковый ход | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | подготовке. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Одновременный одношажный коньковый | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | ход на небольшом уклоне местности. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Эстафета без палок с этапом до 120 | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | метров. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 38. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | одношажный коньковый ход | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Ведение дневника физической культуры | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 39. | Лыжная подготовка. Коньковый ход | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Способы самостоятельного | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | совершенствования техники перехода с | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попеременного двушажного на | | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | одновременный одношажного ход с | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изменяющейся скоростью передвижения | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 3 | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | км. Эстафеты-игры. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 42. | Способы самостоятельного | | | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | совершенствования техники торможения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |
|  | упором при спуске на лыжах с пологого | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |
|  | склона |  |  |  | | |  |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |
| 43. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Способы самостоятельного | | | |  | |  |  | |  | |  | | | |  |  |  | работа; |
|  | совершенствования техники поворота | | | | | | | | |  | |  | | | |  |  |  |  |
|  | упором при спуске на лыжах с пологого | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |
|  | склона | | Прохождение дистанции 3 км. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |
| 44. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Значение занятий лыжным спортом. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Торможение упором. Дистанция 2 км. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Встречная эстафета без палок (до100м) | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |
| 45. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | плугом. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 46. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | плугом | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | |  |  | | | | | | | |  |  |  |  |
| 47. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | 3 км. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 48. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника перехода с попеременного | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | двушажного на одновременный | | | | | |  | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | одношажный ход | | |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 49. | Лыжная подготовка. Спуски и подъемы | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника безопасности при спусках и | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | подъемах. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | подготовке. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Подъем елочкой. Прохождение дистанции | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | до 3 км. со сменой ходов. Повороты на | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | месте. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 50. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | двухшажный коньковый ход. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | двухшажный коньковый ход. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 52. | Плавание. Проект «Плавание в программе | | | | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | современных Олимпийских игр» | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | работа; |
|  | Техника безопасности в бассейне на | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | занятиях плавательной подготовкой | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 53. | Способы самостоятельного | | | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | совершенствования поворотов с | | | | | | |  |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  | работа; |
|  | баскетбольным мячом на месте с | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | последующим его ведением | | | | |  |  | | | | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 54. | Техника передачи баскетбольного мяча | | | | | | | | | | | | | |  |  | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | одной рукой от плеча | | |  | | |  | | | | | |  |  | |  | |  |  |  | работа; |
|  |  |  |  | | | |  | | | | | |  |  | | | |  |  |  |  |
| 55. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | | | | | | | | | | |  | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | 4-й ступени |  |  | | | |  | | | | | |  |  | | | |  |  |  | работа; |
|  | Челночный бег, сгибание и разгибание | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  |  |  |  |
|  | рук из положения упор лежа, прыжок в | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |
|  | длину с места. | |  | | | |  | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 56. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника разбега и прыжка в высоту | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | перешагиванием. Профилактика | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | умственного перенапряжения | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 57. | Прыжка в высоту перешагиванием. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | «Легкая атлетика в Программе | | | | | |  | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | современных Олимпийских игр» | | | | | | | |  | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 58. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Техника разбега в три шага прыжка в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | высоту на минимальных высотах. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники Прыжка в | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | высоту. Профилактика умственного | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | перенапряжения | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 59. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |
|  | Прыжок в высоту на результат | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 60. | Передача эстафетной палочки. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Эстафеты. Специальные беговые | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | упражнения. ОРУ. Развитие скоростных | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | качеств. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 61. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |
|  | Спринтерский бег. Бег от 3 до 5 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |
|  | Упражнения на формирование | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Правила соревнований в беге. Бег 60 |  |  |  |  | работа; |
|  | метров на результат. Прыжок в длину с |  |  |  |  |  |
|  | разбега 11-15 шагов |  |  |  |  |  |
| 63. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. |  |  |  |  | работа; |
|  | Развитие выносливости. Бег до 6 мин. |  |  |  |  |  |
| 64. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Метание мяча на дальность, на заданное |  |  |  |  | работа; |
|  | расстояние |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Метания малого мяча на результат. |  |  |  |  | работа; |
|  | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 |  |  |  |  |  |
|  | шагов в коридор. ОРУ. Развитие |  |  |  |  |  |
|  | скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 2000м. Развитие скоростно-силовых |  |  |  |  | работа; |
|  | качеств. |  |  |  |  |  |
| 67. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 3 км без учёта времени. Развитие |  |  |  |  | работа; |
|  | выносливости. |  |  |  |  |  |
| 68. | Промежуточная аттестация. Зачет | 1 | 1 |  |  | Зачет; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 8 |  | 60 | |
| ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | | | **Количество часов** | |  | **Виды, формы** |  |
| **п/п** |  |  |  |  |  |  |  |  | **контроля** |  |
|  |  |  |  |  | **всего** | **контрольные** | **практические** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **работы** | **работы** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правила техники безопасности во время | | | | | 1 |  | 1 | Устный |  |
| занятий легкой атлетикой. Бег на | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | короткие дистанции. | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Легкая атлетика. Низкий старт. | | | | | 1 |  | 1 | Устный |  |
| Стартовый разгон. | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Бег 30 м. Составление дневника | | | | |  |  |  |  |  |
|  | физической культуры | | | | |  |  |  |  |  |
| 3. | Лёгкая атлетика. | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Бег 2000 метров. Правила соревнований в | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | беге на средние дистанции. Физическая | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовка человека. Профессионально- | | | | |  |  |  |  |  |
|  | прикладная физическая культура | | | | |  |  |  |  |  |
| 4. | Лёгкая атлетика. | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| Правила соревнований в беге. 60 метров – | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | на результат. | | «Оздоровительные свойства | |  |  |  |  |  |  |
|  | банных процедур и правила их | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | проведения» |  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  |  |  |  |
| 5. | Легкая атлетика. Метание малого мяча на | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| дальность в горизонтальную и | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |
|  | вертикальную цель. | | | | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самостоятельное закаливание организма | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | способом обливания водой | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  | | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Подготовительные упражнения для | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельного совершенствования | | | | | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | техники метания малого мяча с разбега на | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность. | Занятия физической | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | культурой и режим питания | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  | | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с 9-11 | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| шагов разбега. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки с места - на результат. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  |  |  | | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| Прыжок с 9-11 шагов разбега - на | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | результат | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 9. | Содержание требований Комплекса ГТО | | | | | | | | | |  | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| 4-й ступени | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | |  |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | длину с места | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Совершенствование технику челночного | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | бега 3\*10, 6\*10 | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Совершенствование техники бега по | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | дистанции 2000м. Составление планов- | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; устный |  |
|  | конспектов для самостоятельных | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | опрос; |  |
|  | занятий спортивной подготовкой | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Совершенствование технических | | | |  |  |  | | |  | | | |  | 1 |  | 1 | Устный опрос; |  |
| действий и приемов игры футбол в | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | условиях учебной игровой деятельности | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Организация атакующего взаимодействия | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| игроков при подаче углового мяча. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | устный опрос; |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 15. | Здоровье и здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Пешие туристские подходы | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | устный опрос; |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 16. | Оказание первой помощи во время | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | самостоятельных занятий физическими | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | упражнениями. Измерение | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | функциональных резервов организма | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 17. | Строевые упражнения. Правила ТБ на | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | уроках гимнастики. Правила страховки во | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | время выполнения упражнений. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Гимнастика Висы и упоры. Подъём махом | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | назад в сед ноги врозь, подъём разгибом, | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подъём завесом вне. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 18. | Гимнастика Висы и упоры. Вис присев; | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | вис прогнувшись; сед боком, соскок. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Подтягивание в висе на результат | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | козёл в длинну, высота 110-115 см.). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Прыжок боком с (девочки, конь в | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ширину, высота 110 см.). | | | | Комплекс | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнений на растягивание мышц | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (стретчинг) | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Способы самостоятельного | | | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Зачет; |  |
| совершенствования техники подводящих | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнений для опорного прыжка через | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | гимнастического козла с разбега | | | | | | | | |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | способом согнув ноги (мальчики). | | | | | | | | | |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | Способы самостоятельного | | | | | |  |  |  | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | совершенствования техники подводящих | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнений для опорного прыжка через | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | гимнастического козла | | | прыжок боком с | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | (девочки, конь в ширину | | | , высота 110 см.). | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 21. | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики, | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | козёл в длинну, высота 110-115 см.). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Прыжок боком с (девочки, конь в | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ширину, высота 110 см.). Упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | для профилактики нарушения осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 22. | Гимнастика. Опорный прыжок - на | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | результат. Упражнения для | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | профилактики нарушения осанки | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  | |  |  | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 23. | Гимнастика Стойка на голове и руках. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Кувырок вперёд, назад. Упражнения на | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  | |  |  | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 24. | Гимнастика Кувырок назад в упор стоя | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | ноги врозь, «мост» и поворот в упор стоя | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | на одном колене | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  | |  |  | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 25. | Акробатика Длинный кувырок. Мост из | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | положения стоя, без помощи и поворот в | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | упор на одном колене (девочки). | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие координации | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  | |  |  | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 26. | Длинный кувырок.. Мост из положения | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | стоя, без помощи и поворот в упор на | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | одном колене (девочки). Упражнения на | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | развитие координации | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | |  | |  |  | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 27. | Гимнастика. Комбинации освоенных | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | элементов. Упражнения для коррекции | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 28. | Гимнастика. Акробатическое | | | | | соединение | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| Комплекс | | | | | | |  |  |  | |  | |  |  |
|  | из разученных элементов. | | | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | оздоровительной гимнастики по | | | | | | | |  | | | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | профилактике и коррекции нарушения | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | осанки |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 29. | Прыжки со скакалкой. Поднимание | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | туловища из положения лежа на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения для коррекции | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 30. | Способы самостоятельного | | | | | |  |  | | | | | | |  | |  | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| совершенствования техники лазания по | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | |  | |  |  |  |  |
|  | канату (мальчики). Составление | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |
|  | индивидуального комплекса упражнений | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ритмической гимнастикой (девочки). | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Совершенствование техники подачи | | | | | | |  | |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| волейбольного мяча в условиях учебной | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | игровой деятельности |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Совершенствование техники приема и | | | | | | | | |  |  | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | передачи мяча в условиях игровой | | | | |  |  | | | |  | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | учебной деятельности | |  |  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Правила техника безопасности на уроках | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | лыжной подготовки. | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. Скольжение без палок. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Бесшажный ход. Одновременный | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | двухшажный ход. Прохождение | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | дистанции 2 км. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 1,5 км. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный ход (стартовый вариант) | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный ход (стартовый вариант) | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный коньковый ход | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Одновременный одношажный коньковый | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ход на небольшом уклоне местности. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Эстафета без палок с этапом до 120 | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | метров. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | одношажный коньковый ход. | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Ведение дневника физической культуры | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 39. | Лыжная подготовка. Коньковый ход | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  | | | |  | |  | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Способы самостоятельного | | |  |  | |  | | | |  | |  | 1 | 1 |  | Зачет |  |
| совершенствования техники перехода с | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | попеременного двушажного на | | | |  | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | одновременный одношажного ход с | | | | | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | изменяющейся скоростью передвижения | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 3 | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | км. Эстафеты-игры. | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Способы самостоятельного | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| совершенствования техники торможения | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | упором при спуске на лыжах с пологого | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | склона |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 43. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | |  | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Способы самостоятельного обучения | | | | | | | | | |  |
|  |  | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | технике торможения боковым | | | | | |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | скольжением. | | | Прохождение дистанции 3 | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  | | |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Лыжная подготовка. | | | | | | |  |  |  | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Техника торможения боковым | | | | | | |  |
|  |  |  |  | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | скольжением | | Дистанция 3 км. Встречная | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | эстафета без палок (до100м) | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 45. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | плугом. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 46. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника подъема елочкой. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Совершенствовать технику торможения | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | плугом | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 47. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Медленное передвижение по дистанции – | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | 5 км. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Лыжная подготовка. | | | | | | | | |  | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| Техника перехода с попеременного | | | | | | | | |  |
|  |  | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | двушажного на одновременный | | | | | | | |  | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | одношажный ход | | | |  | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Лыжная подготовка. Спуски и подъемы | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника безопасности при спусках и | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | подъемах. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | подготовке. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Подъем елочкой. Прохождение дистанции | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | до 5 км. со сменой ходов. Повороты на | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | месте. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 50. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | двухшажный коньковый ход. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Одновременный одношажный коньковый | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ход | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Лыжная подготовка. Одновременный | | | | | | | | | | | | | | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | двухшажный коньковый ход. | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | работа; |  |
|  | Одновременный одношажный коньковый | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | ход | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Плавание. Способы самостоятельного | | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| совершенствования техники плавания | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | способом кроль на груди. Техника старта | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | при плавании способом кроля на спине | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Способы самостоятельного обучения | | | | | | | |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| технике перехвата баскетбольного мяча | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | во время передачи | | | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Организация атакующего взаимодействия | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | игроков при нападении на корзину | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  | соперника |  |  |  | |  |  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Содержание | | требований Комплекса ГТО | | | | | | | | |  |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| 4-й ступени | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | работа; |  |
|  |  |  | |  |  | | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег, сгибание и разгибание | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | рук из положения упор лежа, прыжок в | | | | | | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. | | |  | |  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | |  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 56. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника разбега и прыжка в высоту | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | перешагиванием. Индивидуальные | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | мероприятия оздоровительной, | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | коррекционной и профилактической | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | направленности | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Прыжка в высоту перешагиванием | | | | | . | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
| «Легкая атлетика в Программе | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | современных Олимпийских игр» | | | | | |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 58. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Техника разбега в три шага прыжка в | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | высоту на минимальных высотах. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники Прыжка в | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | высоту. Профилактика умственного | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | перенапряжения | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 | 1 |  | Зачет |  |
|  | Прыжок в высоту на результат | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Передача эстафетной палочки. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Эстафеты. Специальные беговые | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | упражнения. ОРУ. Развитие скоростных | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | качеств. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Спринтерский бег. Бег от 3 до 5 мин. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Упражнения на формирование | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | телосложения | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Правила соревнований в беге. Бег 60 | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | метров на результат. Прыжок в длину с | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | разбега 11-15 шагов | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 63. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Метание мяча на дальность, на заданное | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | расстояние | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| 65. | Лёгкая атлетика. | | | | | | | | | | | |  | 1 |  | 1 | Практическая |  |
|  | Метания малого мяча на результат. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | работа; |  |
|  | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | шагов в коридор. ОРУ. Развитие | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | скоростно-силовых качеств. | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 2000м. Развитие скоростно-силовых |  |  |  |  | работа; |
|  | качеств. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Лёгкая атлетика. | 1 |  | 1 |  | Практическая |
|  | Бег 3 км без учёта времени. Развитие |  |  |  |  | работа; |
|  | выносливости. |  |  |  |  |  |
| 68. | Промежуточная аттестация. Зачет | 1 | 1 |  |  | Зачет; |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО | | 68 | 8 |  | 60 | |
| ПРОГРАММЕ | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

**ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. **КЛАСС**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

1. **КЛАСС**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; подредакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

1. **КЛАСС**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; подредакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

1. **КЛАСС**

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ДЛЯ УЧИТЕЛЯ5 КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

1. **КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

1. **КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

1. **КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для

общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —9-еизд. — М. : Просвещение, 2021

1. **КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для

общеобразоват.организаций / В. И. Лях. — 9-еизд. — М. : Просвещение, 2021

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

1. **КЛАСС**

https://resh.edu.ru/ - Российская

электронная школа

https://www.youtube.com/ -

видеохостинг

1. **КЛАСС**

https://resh.edu.ru/ - Российская

электронная школа

https://www.youtube.com/ -

видеохостинг

1. **КЛАСС**

https://resh.edu.ru/ - Российская

электронная школа

https://www.youtube.com/ -

видеохостинг

1. **КЛАСС**

https://resh.edu.ru/ - Российская

электронная школа

https://www.youtube.com/ -

видеохостинг

1. **КЛАСС**

https://resh.edu.ru/ - Российская

электронная школа

https://www.youtube.com/ -

видеохостинг

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

мультимедиапроектор, экран, ноутбук

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина

гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврикгимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планкадля

прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов

баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сеткаволейбольная, мячи футбольные