

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области  
Администрация муниципального образования Кимовский район  
МКОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

\_\_\_\_\_ Устинова Т. В.

\_\_\_\_\_ Ларюшкина Н.  
И.

Протокол №11

Приказ №80

от "30" августа 2022 г.

от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 3125167)**

Учебного предмета  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
(для 5-9 классов образовательных организаций)  
Кимовск Тульская область 2022

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5-9

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации.

Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе).

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, 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.

## 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**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.

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

**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.

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «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.

## 9 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **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**

#### ***Универсальные познавательные 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.

#### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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**

## **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

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

## **6 КЛАСС**

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 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 физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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);

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

## 7 КЛАСС

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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

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

## 8 КЛАСС

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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;

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 в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| №<br>п/п                                      | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы   |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1.  | <b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>   | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 1.2.  | <b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>               | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 1.3.  | <b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b> | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 1.4.  | <b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>   | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |

|   |   |      |   |   |   |
|---|---|------|---|---|---|
| Итого по разделу                                      |   | 2    |   |   |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |      |   |   |   |
| 2.1.  | <b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>                | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.2.  | <b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>             | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.3.  | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.4.  | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>    | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.5.  | <b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>          | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.6.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                       | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |

|   |  |      |   |   |   |
|---|--|------|---|---|---|
|   |  |      |   |   | resh.edu.ru<br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 2.7.  | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>  | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.8.  | <b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.9.  | <b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b> | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.10  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                              |  | 4    |   |   |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |      |   |   |   |
| 3.1.  | <b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                       | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |



|      |   |      |   |   |  |
|------|---|------|---|---|--|
|      |   |      |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 3.2. | <b>Упражнения утренней зарядки</b>                    | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.3. | <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.4. | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>        | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.5. | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>                | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.6. | <b>Упражнения на развитие координации</b>             | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |

|       |   |      |   |   |   |
|-------|---|------|---|---|---|
| 3.7.  | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>                                   | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>                                    | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>                                 | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>                            | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:   |

|       |  |      |   |   |  |
|-------|--|------|---|---|--|
|       |  |      |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.13. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>   | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.14. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>                                       | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.15. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>  | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.16. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.17. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>   | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.18. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a>  |

|       |  |      |   |   |  |
|-------|--|------|---|---|--|
|       | <b>на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>  |      |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 3.19. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>   | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.20. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>  | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.21. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>  | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.22. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.23. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>   | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |

|       |   |      |   |   |   |
|-------|---|------|---|---|---|
| 3.24. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>    | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.25. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>  | 3    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом  | 4    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания  | 2    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.29. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»   | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:   |

|       |  |     |   |   |  |
|-------|--|-----|---|---|--|
|       |  |     |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.30. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.31. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.32. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>   | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.33. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i> | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.34. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>   | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.35. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>   | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a>  |

|       |   |     |   |   |  |
|-------|---|-----|---|---|--|
|       |   |     |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 3.36. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.37. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>  | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.38. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>   | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.39. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b> | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.40. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>  | 4   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |

|       |   |      |   |   |   |
|-------|---|------|---|---|---|
| 3.41. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>   | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.42. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>   | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.43. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по неподвижному мячу</b>   | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.44. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.45. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</b>   | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.46. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Ведение футбольного мяча</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:   |



|                                     |  |      |   |   |  |
|-------------------------------------|--|------|---|---|--|
|                                     |  |      |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.47.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 50   |   |   |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |      |   |   |  |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 12   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 12   |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68   | 0 | 0 |  |

## 6 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы             |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |                                       | всего            | контрольные работы | практические работы |  |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |                                       |                  |                    |                     |  |
| 1.1.  | <b>Возрождение Олимпийских игр</b>    | 1                | 0                  | 0                   | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|   |   |      |   |   |  |
|---|---|------|---|---|--|
|   |   |      |   |   | ИНФОРМ: <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 1.2.  | <b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>   | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОРМ: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 1.3.  | <b>История первых Олимпийских игр современности</b> | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОРМ: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2    |   |   |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |      |   |   |  |
| 2.1.  | <b>Составление дневника физической культуры</b>     | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОРМ: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.2.  | <b>Физическая подготовка человека</b>               | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОРМ: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.3.  | <b>Правила развития физических качеств</b>          | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОРМ:   |

|   |  |      |   |   |  |
|---|--|------|---|---|--|
|   |  |      |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 2.4.  | <b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b> | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.5.  | <b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>   | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.6.  | <b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>                                  | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.7.  | <b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>      | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                              |  | 3    |   |   |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |      |   |   |  |
| 3.1.  | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b>   | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |

|      |  |     |   |   |   |
|------|--|-----|---|---|---|
| 3.2. | <b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.3. | <b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>   | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>   | 4   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.5. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>  | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.6. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>  | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.7. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b> | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:   |

|       |   |     |   |   |  |
|-------|---|-----|---|---|--|
|       |   |     |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>   | 3   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b> | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.10. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазание по канату в три приёма</b>   | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.11. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения ритмической гимнастики</b>  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.12. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>                                 | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.13. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Беговые упражнения</b>  | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a>  |

|       |   |      |   |   |  |
|-------|---|------|---|---|--|
|       |   |      |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 3.14. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b> | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.15. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в высоту с разбега</b>   | 3    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.16. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>     | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.17. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>                                   | 4    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.18. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |

|       |   |      |   |   |   |
|-------|---|------|---|---|---|
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом  | 3    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона  | 3    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.22. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов   | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.23. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>   | 3    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.24. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:   |

|                                     |  |      |   |   |  |
|-------------------------------------|--|------|---|---|--|
|                                     |  |      |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.25.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Игровые действия в волейболе</b>   | 4    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.26.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>  | 3    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.27.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 47   |   |   |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |      |   |   |  |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>   | 16   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 16   |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68   | 0 | 0 |  |



## 7 КЛАСС

| №<br>п/п                                      | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы   |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1.  | <b>Зарождение олимпийского движения</b>  | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https//<br/>infourok.ru</a> |
| 1.2.  | <b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>                              | 1                | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https//<br/>infourok.ru</a> |
| 1.3.  | <b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>                              | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https//<br/>infourok.ru</a> |
| 1.4.  | <b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b> | 0.5              | 0                     | 0                      | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https//<br/>infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                              |  | 3                |                       |                        |   |

| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |      |   |   |   |
|---|---|------|---|---|---|
| 2.1.  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>   | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.2.  | <b>Понятие «техническая подготовка</b>  | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.3.  | <b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.4.  | <b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>                 | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.5.  | <b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>                              | 0.5  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 2.6.  | <b>Планирование занятий технической подготовкой</b>                                 | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>  |

|   |   |      |   |   |  |
|---|---|------|---|---|--|
|   |   |      |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 2.7.  | <b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>                          | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.8.  | <b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b> | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 2.9.  | <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>             | 0.25 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                              |   | 3    |   |   |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |      |   |   |  |
| 3.1.  | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b>  | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.2.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                                 | 1    | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://<br/>resh.edu.ru</a>  |

|      |   |     |   |   |  |
|------|---|-----|---|---|--|
|      |   |     |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 3.3. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>  | 3   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.4. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>  | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.5. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.6. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</b> | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.7. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье по канату в два приёма</b>   | 3   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.8. | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по</b>   | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://">https://</a>   |

|       |  |     |   |   |  |
|-------|--|-----|---|---|--|
|       | <b>использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>   |     |   |   | resh.edu.ru<br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики   | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.10. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий  | 4   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.11. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.12. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег  | 4   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.13. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега  | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |

|       |   |     |   |   |   |
|-------|---|-----|---|---|---|
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>   | 6   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>  | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.16. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»  | 3   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.17. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором                  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.18. | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона  | 3   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| 3.19. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:   |

|       |  |     |   |   |  |
|-------|--|-----|---|---|--|
|       |  |     |   |   | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>   |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции  | 3   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции    | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.22. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>   | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.23. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i> | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.24. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>   | 2   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https:// infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.25. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и</i>  | 0.5 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a>  |

|       |   |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|---|--|
|       | <b>подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>   |   |   |   | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |
| 3.26. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>  | 2 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.27. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Верхняя прямая подача мяча</b>  | 3 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.28. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b> | 1 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.29. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</b>   | 2 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |
| 3.30. | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Средние и длинные передачи футбольного мяча</b>   | 1 | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https:// resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a> |



|                                     |  |     |   |   |   |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|---|
| 3.31.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол</i>  | 1   | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 64  |   |   |   |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |     |   |   |   |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 30  | 0 | 0 | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ИНФОУРОК: <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 30  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0 | 0 |   |
|                                     |  |     |   |   |   |

## 8 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>   |                  |                       |                        |   |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>   |                  |                       |                        |   |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b>   |                  |                       |                        |   |
| Итого по разделу                                      |   | 3                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>   |                  |                       |                        |   |
| 2.2.  | <b>Коррекция избыточной массы тела</b>  |                  |                       |                        |   |
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>                       |                  |                       |                        |   |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> |                  |                       |                        |   |
| Итого по разделу                                      |   | 5                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |                  |                       |                        |   |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  |                  |                       |                        |   |
| 3.2.  | <i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине</i>  |                  |                       |                        |   |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
| 3.3.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>                  |  |  |  |  |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>                               |  |  |  |  |
| 3.5.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>  |  |  |  |  |
| 3.6.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>                            |  |  |  |  |
| 3.7.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>                         |  |  |  |  |
| 3.8.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>     |  |  |  |  |
| 3.9.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b> |  |  |  |  |
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                           |  |  |  |  |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах                                 |  |  |  |  |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением  |  |  |  |  |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой   |  |  |  |  |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине   |  |  |  |  |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине                                       |  |  |  |  |

|                  |   |    |  |  |  |
|------------------|---|----|--|--|--|
| 3.16.            | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций  |    |  |  |  |
| 3.17.            | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  |    |  |  |  |
| 3.18.            | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   |    |  |  |  |
| 3.19.            | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке  |    |  |  |  |
| 3.20.            | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   |    |  |  |  |
| 3.21.            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  |    |  |  |  |
| 3.22.            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления |    |  |  |  |
| 3.23.            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места   |    |  |  |  |
| 3.24.            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  |    |  |  |  |
| 3.25.            | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности   |    |  |  |  |
| 3.26.            | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  |    |  |  |  |
| Итого по разделу |   | 64 |  |  |  |

|                                     |  |     |    |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|----|--|--|
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |     |    |  |  |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 30  |    |  |  |
| Итого по разделу                    |  | 30  |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 10 |  |  |

## 9 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем программы                          | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1.  | <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>                         |                  |                       |                        |   |
| 1.2.  | <b>Пешие туристские подходы</b>                                |                  |                       |                        |   |
| 1.3.  | <b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>          |                  |                       |                        |   |
| Итого по разделу                                      |  | 3                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 2.1.  | <b>Восстановительный массаж</b>                                |                  |                       |                        |   |
| 2.2.  | <b>Банные процедуры</b>  |                  |                       |                        |   |
| 2.3.  | <b>Измерение функциональных резервов организма</b>             |                  |                       |                        |   |
| 2.4.  | <b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий</b> |                  |                       |                        |   |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   | <b>физическими упражнениями</b>  |   |  |  |  |
| Итого по разделу                              |  | 5 |  |  |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |   |  |  |  |
| 3.1.  | <b>Занятия физической культурой и режим питания</b>  |   |  |  |  |
| 3.2.  | <b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>   |   |  |  |  |
| 3.3.  | <b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b> |   |  |  |  |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>  |   |  |  |  |
| 3.5.  | <i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>                                  |   |  |  |  |
| 3.6.  | <i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>  |   |  |  |  |
| 3.7.  | <i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>                             |   |  |  |  |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>         |   |  |  |  |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>        |   |  |  |  |
| 3.10.   | <i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>                      |   |  |  |  |
| 3.11.   | <i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>                     |   |  |  |  |
| 3.12.   | <i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>                      |   |  |  |  |

|                                     |  |     |    |  |  |
|-------------------------------------|--|-----|----|--|--|
| 3.13.                               | Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга   |     |    |  |  |
| 3.14.                               | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях   |     |    |  |  |
| 3.15.                               | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность  |     |    |  |  |
| 3.16.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции   |     |    |  |  |
| 3.17.                               | Модуль «Плавание». Плавание брассом  |     |    |  |  |
| 3.18.                               | Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции  |     |    |  |  |
| 3.19.                               | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе  |     |    |  |  |
| 3.20.                               | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе   |     |    |  |  |
| 3.21.                               | Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе   |     |    |  |  |
| Итого по разделу                    |  | 64  |    |  |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |     |    |  |  |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 30  |    |  |  |
| Итого по разделу                    |  | 30  |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 10 |  |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

---

### 5 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                            |
| 1.       | Инструктаж по охране труда по разделу легкая атлетика. С. У. Рапорт учителю. ОРУ в движении шагом. Нахождение пульса и подсчет за 15 секунд. Упражнение на осанку. Специально беговые упражнения. Высокий старт (техника). Бег в медленном темпе 2 минуты.  | 1                | 0                     | 0                      | Текущий;                   |
| 2.       | О. 3. Содержание комплекса зарядки. С. У. Команды «Становись!», «Равняйся!». Специальные беговые упражнения. ОРУ типа зарядки. Нахождение пульса и подсчет за 15 секунд. Упражнение на осанку. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Подготовка к ГТО. Бег 30 метров. Бег 3 минуты на выносливость. | 1                | 0                     | 0                      | Учет;                      |
| 3.       | О. 3. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Специальные беговые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Упражнения на профилактику плоскостопия. Подготовка к ГТО. Разучивание метания мяча 150 грамм  | 1                | 0                     | 0                      | Учет;                      |



|    |   |   |   |   |          |
|----|---|---|---|---|----------|
|    | с места. Бег с ускорением от 30 до 40 метров со старта с опорой на одну руку. Учет прыжка в длину с места. Бег в медленном темпе 3 минуты.  |   |   |   |          |
| 4. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Упражнения по профилактике заболеваний органов зрения. Подготовка к ГТО. Бег с ускорением от 30 до 40 метров со старта с опорой на одну руку. Закрепление метания мяча 150 грамм с места. Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в медленном темпе 4 минуты. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 5. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Подготовка к ГТО. Совершенствование метания мяча 150 грамм с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 6 минут.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 6. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Дыхательные упражнения. Подготовка к ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания мяча 150 грамм с места на результат. Бег до 6 минут.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 7. | О. 3. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | работоспособностью. Специально беговые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Упражнения на профилактику плоскостопия. Подготовка к ГТО. Учет подтягивания на перекладине: девочки – из виса лежа, мальчики – из виса. Бег в медленном темпе 7 минут.    |   |   |   |          |
| 8.  | О. 3. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. ОРУ в разомкнутом строю. Определение и контроль за ЧСС. Подготовка к ГТО. Учет бега на 1000 м. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 9.  | Специально беговые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Упражнения по профилактике заболеваний органов зрения. Подготовка к ГТО. Челночный бег 3 x 10 метров. Бег в медленном темпе до 8 минут.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 10. | О. 3. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Дыхательные упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-7 м. Бег в медленном темпе до 9 минут.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 11. | ОРУ для верхнего плечевого пояса. Дыхательные упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-7 м. Бег в   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | медленном темпе до 10 минут.   |   |   |   |          |
| 12. | Специально беговые упражнения. ОРУ в разомкнутом строю. Определение и контроль за ЧСС. Подготовка к ГТО. Учет бега на 1500 м.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 13. | О. З. Инструктаж по охране труда по разделу спортивные игры. Волейбол. Упражнения на осанку. Разучивание стойки волейболиста и перемещения по площадке. Подготовка к ГТО. Прыжки в длину с места на результат. Игра в пионербол.                             | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 14. | О. З. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Закрепление стойки волейболиста и перемещения по площадке. Разучивание техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах. Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 15. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование стойки волейболиста и перемещения по площадке. Закрепление техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах. Игра в пионербол.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 16. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование стойки волейболиста и перемещения по площадке. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах. Игра в пионербол.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
| 17. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах. Подготовка к ГТО. Наклон вперед на результат. Игра в пионербол.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 18. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах через сетку. Игра в пионербол.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 19. | Упражнения на осанку (у.). Подготовка к ГТО. Подтягивание. Закрепление техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах через сетку. Игра в пионербол.                         | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 20. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху в парах через сетку. Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 21. | Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 22. | Баскетбол. Ходьба, бег и их разновидности.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | ОРУ с гимнастическими палками. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты.  |   |   |   |          |
| 23. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ с гимнастическими палками. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 24. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Ведение мяча на месте. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Удержание туловища в положении лодочки на время. Игра «Борьба за мяч».                                     | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 25. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Подготовка к ГТО. Поднимание туловища. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 26. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Метание мяча от груди  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |  |   |   |   |            |
|-----|--|---|---|---|------------|
|     | из положения лежа на животе из лодочки на результат.   |   |   |   |            |
| 27. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подготовка к ГТО. Отжимание. Учебная игра 3х3.   | 1 | 0 | 0 | Учет;<br>; |
| 28. | Инструктаж по охране труда по разделу гимнастика. ОРУ типа зарядки. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс вольных упражнений. Кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.   | 1 | 0 | 0 | Текущий;   |
| 29. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ типа зарядки. Дыхательные упражнения. Комплекс вольных упражнений. Обучение кувырку назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.   | 1 | 0 | 0 | Текущий;   |
| 30. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ типа зарядки. Упражнения на профилактику плоскостопия. Комплекс вольных упражнений. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 0 | 0 | Текущий;   |

|     |   |   |   |   |       |
|-----|---|---|---|---|-------|
| 31. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на профилактику заболеваний органов зрения. Комплекс вольных упражнений. Мост из положения лежа. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку на лопатках. Учет кувырка вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.  | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 32. | О. 3. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ с гимнастической палкой. Определение и контроль за ЧСС. Соединение из акробатических элементов. Мост из положения лежа. Перекатом назад стойка на лопатках. Учет кувырка назад. Эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 33. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс вольных упражнений. Соединение из акробатических элементов. Мост из положения лежа. Учет перекатом назад стойка на лопатках. Эстафеты с гимнастической скакалкой.   | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 34. | Перестроение из колонны по одному в   | 1 | 0 | 0 | Учет; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями 1 кг. Дыхательные упражнения. Соединение из акробатических элементов. Учет моста из положения лежа. Эстафеты.  |   |   |   |          |
| 35. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями 1 кг. Упражнения на профилактику плоскостопия. Комплекс вольных упражнений. Ходьба по бревну приставными шагами. Учет соединения из акробатических элементов. Лазание по канату в два приема. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 36. | Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Ходьба, бег и их разновидности. Определение и контроль за ЧСС. Равновесие на одной. Приседания и повороты в приседе. Ходьба по бревну приставными шагами.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 37. | Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два. Ходьба, бег и их разновидности. Равновесие на одной. Приседания и повороты в приседе. Учет ходьбы по бревну приставными шагами.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 38. | О.З. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |



|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | одному. ОРУ с гантелями 1 кг. Дыхательные упражнения. Соединение элементов на бревне. Соскок с бревна прогнувшись. Равновесие на одной.  |   |   |   |          |
| 39. | Упражнения на профилактику плоскостопия. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Гимнастическая полоса препятствий. Вис прогнувшись, вис согнувшись (мальчики). Соединение элементов на бревне. Соскок с бревна прогнувшись.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 40. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. Гимнастическая полоса препятствий. Определение и контроль за ЧСС. Вис прогнувшись, вис согнувшись (мальчики). Соединение элементов на бревне. Учет соскока с бревна прогнувшись. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подготовка к ГТО. Подтягивание в висе хватом сверху. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 41. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на профилактику заболеваний органов зрения. Вис прогнувшись, вис согнувшись (мальчики). Учет соединения элементов на бревне. Упоры на бревне, жерди, перекладине.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подготовка к ГТО. Подтягивание в висе хватом сверху. Эстафеты.  |   |   |   |          |
| 42. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс вольных упражнений. Учет виса прогнувшись, виса согнувшись (мальчики). Упоры на бревне, жерди, перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подготовка к ГТО. Подтягивание в висе хватом сверху. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 43. | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Комплекс вольных упражнений. Подготовка к ГТО. Учет подтягивания в висе хватом сверху. Эстафеты.        | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 44. | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на профилактику плоскостопия. Комплекс вольных упражнений. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты   |   |   |   |          |
| 45. | О. 3. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Перестроение из колонны по одному в колону по 4 в движении. ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения на профилактику заболеваний органов зрения. Комплекс вольных упражнений. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 46. | Перестроение из колонны по одному в колону по 4 в движении. ОРУ с гантелями. Определение и контроль за ЧСС. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 47. | Перестроение из колонны по одному в колону по 4 в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на формирование правильной осанки. Учет опорного прыжка через козла   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты.   |   |   |   |          |
| 48. | О. 3. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за физическим развитием и физической подготовленностью. Перестроение из колонны по одному в колону по 4 в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на формирование правильной осанки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 49. | Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 50. | Разучивание техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 51. | О. 3. Закаливание и система дыхания для здоровья человека. Разучивание техники одновременно – бесшажного хода. Закрепление техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 52. | Закрепление техники одновременно – бесшажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.  |   |   |   |          |
| 53. | Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Учет попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.           | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 54. | Разучивание техники одновременно - двухшажного хода. Учет одновременно – бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.                | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 55. | Разучивание техники подъема на склон елочкой. Закрепление техники одновременно - двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров в медленном темпе.       | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 56. | Закрепление техники подъема на склон елочкой. Совершенствование техники одновременно - двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 57. | Учет одновременно - двухшажного хода. Совершенствование техники подъема на склон елочкой. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.                | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 58. | Разучивание техники спуска со склона в средней стойке. Разучивание техники подъема на склон полуюлочкой. Учет  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | подъема на склон елочкой. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.  |   |   |   |          |
| 59. | Закрепление техники спуска со склона в средней стойке. Закрепление техники подъема на склон полуелочкой. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 60. | Совершенствование техники спуска со склона в средней стойке. Совершенствование техники подъема на склон полуелочкой. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 61. | Разучивание техники торможения плугом. Учет спуска со склона в средней стойке. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.                                       | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 62. | Закрепление техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 63. | Совершенствование техники торможения плугом. Прохождение дистанции до 2000 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 64. | Учет техники торможения плугом. Подъём   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | в горку на лыжах способом «лесенка». Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции до 2500 метров в медленном темпе.  |   |   |   |          |
| 65. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции до 2500 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 66. | Повороты на лыжах способом переступания. Прохождение дистанции до 2500 метров в медленном темпе. Подготовка к ГТО. Лыжные гонки на 1 км.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 67. | Прохождение дистанции до 3000 метров в медленном темпе. Подготовка к ГТО. Лыжные гонки на 1 км.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 68. | Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3000 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 69. | Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3000 метров в медленном темпе.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 70. | ИОТ по спортивным играм. Баскетбол. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). ОРУ в парах на сопротивление. Определение и контроль за | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |       |
|-----|--|---|---|---|-------|
|     | ЧСС. Стойка игрока. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты.  |   |   |   |       |
| 71. | ОРУ в парах на сопротивление. Подготовка к ГТО. Наклон вперед на результат. Дыхательные упражнения. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подтягивание.                                   | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 72. | О. 3. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. ОРУ в парах на сопротивление. Дыхательные упражнения. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подготовка к ГТО. Подтягивание. | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 73. | ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения на профилактику плоскостопия. Удержание туловища в положении лодочки на время. Метание  | 1 | 0 | 0 | Учет; |



|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».   |   |   |   |          |
| 74. | ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения на профилактику заболеваний органов зрения. Учет метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 75. | Упражнения на формирование правильной осанки (у.). ОРУ типа зарядки. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 76. | О. 3. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. ОРУ типа зарядки. Определение и контроль за ЧСС. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
| 77. | ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Определение и контроль за ЧСС. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 78. | О. З. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Определение и контроль за ЧСС. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 79. | Инструктаж по охране труда по разделу легкая атлетика. Перестроение дроблением и сведением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Дыхательные упражнения. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 80. | Перестроение дроблением и сведением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 81. | Перестроение дроблением и сведением. Упражнения на профилактику заболеваний   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | органов зрения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.  |   |   |   |          |
| 82. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на формирование правильной осанки. Учет прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 83. | Инструктаж по охране труда по разделу спортивные игры. Волейбол. Ходьба и ее разновидности. Учет упражнений на осанку с мешочком на голове. ОРУ в движении. Разучивание техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 84. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Закрепление техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в пионербол  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 85. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Разучивание техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в пионербол.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 86. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Закрепление техники нижней (верхней) прямой подачи мяча.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в пионербол.  |   |   |   |          |
| 87. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 88. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 89. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений с мячами. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                                | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 90. | ОРУ типа зарядки. Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                                | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
| 91. | ОРУ типа зарядки. Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                                | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 92. | О. 3. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Ходьба, бег и их разновидности. Подготовка к ГТО. Бег 30 м. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Бег 4 минуты. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 93. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Закрепление техники старта с опорой на одну руку. Подготовка к ГТО. Бег 6 минут.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 94. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Подготовка к ГТО. Прыжки в длину с места на результат. Бег 6 минут.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 95. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Разучивание техники метания мяча на дальность с разбега. Выполнение техники старта с опорой на одну руку (у). Бег 6 минут.                          | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|      |   |   |   |   |            |
|------|---|---|---|---|------------|
| 96.  | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Бег 60 метров. Бег 6 минут.  | 1 | 0 | 0 | Учет;      |
| 97.  | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Подготовка к ГТО. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег 7 минут.   | 1 | 0 | 0 | Текущий;   |
| 98.  | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Бег 8 минут.  | 1 | 0 | 0 | Учет;      |
| 99.  | О. 3. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Бег 1500 м. | 1 | 0 | 0 | Учет;<br>; |
| 100. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Кросс 1500 м по пересеченной местности.   | 1 | 0 | 0 | ;<br>Учет; |
| 101. | Футбол. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча   | 1 | 0 | 0 | Текущий;   |

|                                     |   |     |   |   |          |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|----------|
|                                     | «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).  |     |   |   |          |
| 102.                                | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). | 1   | 0 | 0 | Текущий; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 0 | 0 |          |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Инструктаж по охране труда по разделу легкая атлетика. Специально беговые упражнения. ОРУ с преодолением препятствий. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Бег в медленном темпе 2 минуты. | 1                | 0                  | 0                   | Текущий;             |
| 2.    | Специально беговые упражнения. ОРУ с преодолением препятствий. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Подготовка к ГТО. Учет бега на 30 м. Бег в медленном темпе 3 минуты.                   | 1                | 0                  | 0                   | Учет;                |

|    |  |   |   |   |       |
|----|--|---|---|---|-------|
| 3. | О. 3. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире. Специально беговые упражнения. ОРУ с преодолением препятствий. Подготовка к ГТО. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Низкий старт. Учет прыжка в длину с места. Бег в медленном темпе 3 минуты. | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 4. | Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 метров со старта с опорой на одну руку. Подготовка к ГТО. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Учет челночного бега 3x10м. Бег в медленном темпе 4 минуты.                                 | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 5. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учет бега на 60 м. Бег в медленном темпе 5 минут.   | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 6. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учет наклона вперед из положения сидя на полу. Бег в медленном темпе 6 минут.                 | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 7. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого  | 1 | 0 | 0 | Учет; |



|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | пояса. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учет подтягивания на перекладине: девочки – из вися лежа, мальчики – из виса. Бег в медленном темпе 7 минут. |   |   |   |          |
| 8.  | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г на дальность. Бег в медленном темпе 8 минут.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 9.  | ОРУ для верхнего плечевого пояса. Подготовка к ГТО. Учет метания мяча 150 г на дальность. Бег в медленном темпе 8 минут.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 10. | О. 3. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Специально беговые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Бег 1500 м.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 11. | Специально беговые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Бег 1500 м.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 12. | Специально беговые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Бег 1500 м (у.).   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 13. | ИОТ по разделу спортивные игры. Упражнения на осанку. ОРУ в движении.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | Разучивание стойки волейболиста и перемещения по площадке. Подготовка к ГТО. Прыжки в длину с места на результат. Игра в пионербол.   |   |   |   |          |
| 14. | О. 3. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Закрепление стойки волейболиста и перемещения по площадке. Разучивание техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в пионербол. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 15. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование стойки волейболиста и перемещения по площадке. Закрепление техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 16. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку (у.). Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 17. | ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Наклон вперед на результат. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 18. | О. 3. Правила и способы самостоятельного  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | развития физических качеств. ОРУ типа зарядки. Разучивание техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |   |   |   |          |
| 19. | ОРУ типа зарядки. Закрепление техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                              | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 20. | ОРУ в движении. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                          | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 21. | ОРУ в движении. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                          | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 22. | История баскетбола. ОРУ в парах на сопротивление. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с баскетбольным мячом.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
| 23. | ОРУ в парах на сопротивление. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подтягивание.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 24. | ОРУ в парах на сопротивление. Ведение мяча на месте. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 25. | ОРУ в парах на сопротивление. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Подготовка к ГТО. Поднимание туловища. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 26. | ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».                 | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 27. | ОРУ с гантелями 1-2 кг. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 28. | О. 3. Инструктаж по охране труда по разделу гимнастика. ОРУ типа зарядки.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | Кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.   |   |   |   |          |
| 29. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ типа зарядки. Обучение кувырку назад. Кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 30. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ типа зарядки. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад. Кувырок вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 31. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ с гимнастической скакалкой. Мост из положения лежа. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад. Учет кувырка вперед. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики.                            | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 32. | Перестроение из одной в две и три шеренги. ОРУ с гимнастической скакалкой. Соединение из акробатических элементов. Мост из положения лежа. Перекатом назад стойка на лопатках. Учет кувырка назад. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
| 33. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скакалкой. Соединение из акробатических элементов. Мост из положения лежа. Учет перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 34. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической палкой или скакалкой. Соединение из акробатических элементов. Учет моста из положения лежа. Лазание по канату в три приема. Эстафеты.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 35. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну приставными шагами. Учет соединения из акробатических элементов. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 36. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими палками. Приседания и повороты в приседе. Ходьба по бревну приставными шагами. Учет лазания по канату в два приема. Эстафеты  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 37. | Перестроение из колонны по одному в   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |       |
|-----|--|---|---|---|-------|
|     | колонну по два и четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Равновесие на одной. Приседания и повороты в приседе. Ходьба по бревну приставными шагами.   |   |   |   | ;     |
| 38. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соскок с бревна прогнувшись. Равновесие на одной. Приседания и повороты в приседе. Учет ходьбы по бревну приставными шагами. Эстафеты.                  | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 39. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. ОРУ с гантелями 1-2 кг. Соединение элементов на бревне. Соскок с бревна прогнувшись. Равновесие на одной. Учет приседания и поворота в приседе. Эстафеты.                       | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 40. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. Гимнастическая полоса препятствий. Вис прогнувшись, вис согнувшись (мальчики). Соединение элементов на бревне. Соскок с бревна прогнувшись. Учет равновесия на одной. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 41. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. Гимнастическая полоса   | 1 | 0 | 0 | Учет; |

|     |   |   |   |   |       |
|-----|---|---|---|---|-------|
|     | препятствий. Вис прогнувшись, вис согнувшись (мальчики). Соединение элементов на бревне. Учет соскока с бревна прогнувшись. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подготовка к ГТО. Подтягивание в висе хватом сверху.  |   |   |   |       |
| 42. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. Гимнастическая полоса препятствий. Вис прогнувшись, вис согнувшись (мальчики). Учет соединения элементов на бревне. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подготовка к ГТО. Подтягивание в висе хватом сверху. Эстафеты  | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 43. | О.3. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному сведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс вольных упражнений. Учет вися прогнувшись, вися согнувшись (мальчики). Упоры на бревне, жерди, перекладине. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подготовка к ГТО. Подтягивание в висе хватом сверху. Эстафеты . | 1 | 0 | 0 | Учет; |
| 44. | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 в движении. ОРУ с  | 1 | 0 | 0 | Учет; |



|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | гимнастическими палками. Комплекс вольных упражнений. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подготовка к ГТО. Учет подтягивания в висе хватом сверху. Эстафеты.                 |   |   |   |          |
| 45. | Перестроение из колонны по одному в колону по 4 в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс вольных упражнений. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты.         | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 46. | Перестроение из колонны по одному в колону по в движении. ОРУ на гимнастических скамейках. Комплекс вольных упражнений. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты.         | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 47. | Перестроение из колонны по одному в колону по 4 в движении. ОРУ на гимнастических скамейках. Учет комплекса вольных упражнений. Опорный прыжок через козла 80-100 см. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 48. | О. 3. Физическая подготовленность как результат физической подготовки. Составление дневника физической культуры.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
| 49. | О. 3. Инструктаж по охране труда по разделу лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 50. | Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 51. | Разучивание техники одновременно – двухшажного хода. Учет попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 52. | Закрепление техники одновременно – двухшажного хода. Разучивание техники одновременно – одношажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 53. | Совершенствование техники одновременно – двухшажного хода. Закрепление техники одновременно – одношажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Учет дистанции 1 км.            | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 54. | Учет техники одновременно – двухшажного хода. Совершенствование техники одновременно – одношажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | Прохождение дистанции до 2000 метров.   |   |   |   |          |
| 55. | Разучивание техники одновременно – бесшажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Учет техники одновременно – одношажного хода. Прохождение дистанции до 2000 м.                      | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 56. | Закрепление техники одновременно – бесшажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2000 м.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 57. | Совершенствование техники одновременно – бесшажного хода. Совершенствование техники попеременно – двухшажного хода. Подготовка к ГТО. Учет дистанции 2 км.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 58. | Учет техники одновременно – бесшажного хода. Повторение техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 м.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 59. | Разучивание техники торможения плугом. Подъем на склон «елочкой». Повторение техники спуска со склона в основной стойке. Повторение техники попеременно – двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1000 метров. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 60. | Закрепление техники торможения плугом. Повторение техники попеременно –   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | двухшажного хода. Подъем на склон «елочкой». Повторение техники спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 2000 метров.  |   |   |   |          |
| 61. | Совершенствование техники торможения плугом. Повторение техники попеременно – двухшажного хода. Повторение техники спуска со склона в основной стойке. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Подъем на склон «елочкой». Прохождение дистанции до 2000 метров. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 62. | Повторение техники лыжных ходов. Учет техники торможения плугом. Повторение техники спуска со склона в основной стойке. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции до 2000 м.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 63. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 64. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 65. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров. Подготовка к ГТО. Лыжные гонки на 1 км.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 66. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
| 67. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров в медленном темпе.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 68. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров. Подготовка к ГТО. Лыжные гонки на 2 км.  | 1 | 0 | 0 | ; Учет;  |
| 69. | Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 30000 метров.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 70. | ИОТ по разделу спортивные игры. ОРУ в парах на сопротивление. Стойка игрока. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты.             | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 71. | О. 3. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. ОРУ в парах на сопротивление. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подготовка к ГТО. Подтягивание. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
| 72. | ОРУ в парах на сопротивление. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Подготовка к ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Борьба за мяч». | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 73. | ОРУ в парах на сопротивление. Учет метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в коридор 5—6 м. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 74. | ОРУ с гимнастическими палками. Броски по кольцу одной рукой. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 75. | ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 76. | ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из освоенных элементов  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | техники перемещений и владения мячом. Эстафета на точность броска. Отжимание. Учебная игра 3х3.  |   |   |   |          |
| 77. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафета на точность броска. Отжимание. Учебная игра 3х3.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 78. | О. 3. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафета на точность броска. Отжимание. Учебная игра 3х3.                      | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 79. | Инструктаж по охране труда по разделу легкая атлетика. Перестроение дроблением и сведением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Дыхательные упражнения. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 80. | Перестроение дроблением и сведением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.                                    | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 81. | Перестроение дроблением и сведением. Упражнения на профилактику заболеваний  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |

|     |  |   |   |   |          |
|-----|--|---|---|---|----------|
|     | органов зрения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.  |   |   |   |          |
| 82. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ типа зарядки. Упражнения на формирование правильной осанки. Учет прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.                                 | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 83. | О. 3. Инструктаж по охране труда по разделу спортивные игры. Волейбол. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах. Игра в волейбол. | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 84. | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 85. | ОРУ в движении. Подтягивание. Закрепление техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол.           | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 86. | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |



|     |   |   |   |   |          |
|-----|---|---|---|---|----------|
|     | зарядки. Подтягивание. Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи сверху в парах через сетку. Игра в волейбол. |   |   |   |          |
| 87. | Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. ОРУ типа зарядки. Подтягивание. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 88. | Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. ОРУ типа зарядки. Подтягивание. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 89. | Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Подтягивание. Игра в волейбол по упрощенным правилам.                                 | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 90. | Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. ОРУ типа зарядки. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 91. | Ходьба, бег и их разновидности. Повторение упражнений с мячами. ОРУ типа зарядки. Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 92. | О. 3. Правила поведения на уроках при   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|      |  |   |   |   |          |
|------|--|---|---|---|----------|
|      | выполнении бега, прыжков и метаний. ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Бег 30 м . Бег 4 минуты.                                 |   |   |   |          |
| 93.  | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Разучивание техники метания мяча на дальность с разбега. Бег 4 минуты.   | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 94.  | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Бег 60 метров. Бег 4 минуты.        | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 95.  | ОРУ в движении. Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Подтягивание. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Бег до 5 минут. | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 96.  | Упражнения на осанку. Подготовка к ГТО. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Бег до 6 минут.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 97.  | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Бег 1500 м.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 98.  | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Кросс 1500 м по пересеченной местности.  | 1 | 0 | 0 | Текущий; |
| 99.  | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Челночный бег 3x10 м.  | 1 | 0 | 0 | Учет;    |
| 100. | О. 3. Закаливающие процедуры с помощью   | 1 | 0 | 0 | Учет;    |

|                                     |   |     |   |   |          |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|----------|
|                                     | воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Подготовка к ГТО. Кросс 1500 м по пересеченной местности.  |     |   |   |          |
| 101.                                | Футбол. Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. 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. | 1   | 0 | 0 | Текущий; |
| 102.                                | Ходьба, бег и их разновидности. ОРУ типа зарядки. Удары по катящемуся мячу с разбега. Выполнение технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.  | 1   | 0 | 0 | Текущий; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 0 | 0 |          |

## 8 КЛАСС

| №<br>п/п                                      | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |                                       | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> |                                       |                  |                       |                        |   |

|   |  |   |              |              |  |
|---|--|---|--------------|--------------|--|
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>        | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>    | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b>                    | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 3 |              |              |  |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |   |              |              |  |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>                        | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 2.2.  | <b>Коррекция избыточной массы тела</b>                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных</b> | 2 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:  |

|   |   |   |              |              |  |
|---|---|---|--------------|--------------|--|
|   | <b>занятий спортивной подготовкой</b>   |   |              |              | <a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https:// resh.edu.ru/</a>              |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https:// resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                              |   | 5 |              |              |  |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |   |              |              |  |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https:// resh.edu.ru/</a> |
| 3.2.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>                                   | 4 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https:// resh.edu.ru/</a> |
| 3.3.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>             | 4 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https:// resh.edu.ru/</a> |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>                          | 4 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |

|      |  |   |              |              |  |
|------|--|---|--------------|--------------|--|
|      |  |   |              |              | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 3.5. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>  | 5 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.6. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>                            | 4 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.7. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>                         | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.8. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>     | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.9. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b> | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|       |  |   |              |              |  |
|-------|--|---|--------------|--------------|--|
| 3.10. | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 2 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.11. | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах       | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.12. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением                              | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.13. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой                     | 2 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.14. | Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине               | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.15. | Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине             | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://">https://</a>                              |

|       |   |   |              |              |  |
|-------|---|---|--------------|--------------|--|
|       |   |   |              |              | <a href="http://resh.edu.ru/">resh.edu.ru/</a>   |
| 3.16. | Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.17. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.18. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.19. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.20. | <i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>  | 4 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| 3.21. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>                       | 4 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a>  |



|       |   |   |              |              |  |
|-------|---|---|--------------|--------------|--|
|       |   |   |              |              | РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 3.22. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b> | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.23. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>   | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.24. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Тактические действия в игре волейбол</b>  | 3 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.25. | <i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |  |     |              |              |  |
|-------------------------------------|--|-----|--------------|--------------|--|
| 3.26.                               | <i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>  | 1   | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 64  |              |              |  |
| <b>Раздел 4. СПОРТ</b>              |  |     |              |              |  |
| 4.1.                                | <b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b> | 30  | Укажите часы | Укажите часы | ИНФОУРОК:<br><a href="https://infourok.ru">https:// infourok.ru</a><br><br>РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://<br/>resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 30  |              |              |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 0            | 0            |  |

## 8 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля  |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                             |
| 1.       | Инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике. Специально беговые упражнения. ОРУ с преодолением препятствий. Низкий старт и стартовый разгон. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Бег в медленном темпе 2 минуты. | 1                | Укажите часы          | Укажите часы           | Выберите вид/форму контроля |
| 2.       | Специальные беговые упражнения. ОРУ с преодолением препятствий. Низкий старт и стартовый разгон. Подготовка к ГТО, учет бега на 30 м с высокого старта. Эстафеты. Бег в медленном темпе 3 минуты.                             | 1                | Укажите часы          | Укажите часы           | Выберите вид/форму контроля |
| 3.       | Специальные беговые упражнения. ОРУ с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Низкий старт. Подготовка к ГТО, учет прыжка в  | 1                | Укажите часы          | Укажите часы           | Выберите вид/форму контроля |

|    |  |   |              |              |                             |
|----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|    | длину с места. Бег в медленном темпе 4 минуты.   |   |              |              |                             |
| 4. | Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО, челночный бег 3x10м. Бег в медленном темпе 5 минуты.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 5. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Метание мяча 150 г на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО, учет бега на 60 м. Бег в медленном темпе 5 минуты.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 6. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Метание мяча 150г на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО, учет наклона вперед из положения сидя на полу. Бег в медленном темпе 6 минут.                                | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 7. | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Метание мяча 150г на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к ГТО, учет подтягивания на перекладине: девочки – из виса лежа, мальчики – из виса. Бег в медленном темпе 7 минут. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 8.  | Специально беговые и прыжковые упражнения. ОРУ для верхнего плечевого пояса. Учет прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча 150г на дальность. Бег в медленном темпе 8 минут. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 9.  | ОРУ для верхнего плечевого пояса. Подготовка к ГТО, учет метания мяча 150г на дальность. Бег в медленном темпе 9 минут.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 10. | ОРУ в разомкнутом строю. Бег в медленном темпе 10 минут. Игра «Лапта».   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 11. | ОРУ в разомкнутом строю. Бег в медленном темпе 11 минут. Игра «Лапта».   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 12. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ с набивными мячами. Подготовка к ГТО, учет бега на 2000 метров. Игра «Лапта».              | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 13. | Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм. История баскетбола. ОРУ преодоление полосы препятствий. Повторение различных передач. Броски по кольцу после ведения.        | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 14. | ОРУ преодоление полосы препятствий. Повторение различных передач. Броски   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму          |

|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | по кольцу после ведения. Штрафной бросок.   |   |              |              | контроля                    |
| 15. | Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). ОРУ преодоление полосы препятствий. Повторение различных передач. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 16. | Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении.                   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 17. | ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра 3х3, 4х4.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 18. | ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра 3х3, 4х4.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 19. | ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра 3х3, 4х4.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 20. | История волейбола. ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Игра «Картошка».   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 21. | ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 22. | ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Игры: «Мяч в воздухе», «Картошка».                       | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 23. | ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол.                                 | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 24. | ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. Подготовка к ГТО, подтягивание. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 25. | ОРУ в движении. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. Подготовка к ГТО, подтягивание.                           | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 26. | ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. Подготовка к ГТО, подтягивание.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 27. | ОРУ в движении. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол. Подготовка к ГТО, учет подтягивания на перекладине: девочки – из вися лежа, мальчики – из вися. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 28. | Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике. ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед и назад слитно. Комплекс вольных упражнений. Подготовка к ГТО, наклон из положения стоя. Эстафеты с элементами акробатики.                                      | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 29. | Команда «Прямо!». ОРУ типа зарядки. Комплекс вольных упражнений. Кувырок вперед и назад слитно. М: Длинный кувырок прыжком с места. Д: Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 30. | Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Команда «Прямо!». ОРУ типа зарядки. Комплекс вольных упражнений. Кувырок вперед и  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |



|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | назад слитно. М: Стойка на голове и руках. Длинный кувырок прыжком с места. Д: С «моста» переход на одно колено. Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики.  |   |              |              |                             |
| 31. | Команда «Прямо!». ОРУ типа зарядки. Комплекс вольных упражнений. Учет кувырка вперед и назад слитно. М: Соединение акробатических элементов. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок прыжком с места. Д: Соединение акробатических элементов. С «моста» переход на одно колено. Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 32. | Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими скакалками. Комплекс вольных упражнений. М: Соединение акробатических элементов. Стойка на голове и руках. Учет длинного кувырка с прыжка с места. Д: Соединение акробатических элементов. С «моста» переход на одно колено. Учет кувырка назад в полушпагат. Эстафеты с элементами акробатики.         | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 33. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Команда «Прямо!». ОРУ типа зарядки. Комплекс вольных упражнений. М: Соединение   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | акробатических элементов. Учет стойки на голове и руках. Д: Соединение акробатических элементов. Учет с «моста» переход на одно колено. Эстафеты с элементами акробатики.   |   |              |              |                             |
| 34. | Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими скакалками. Комплекс вольных упражнений. М: Переворот в упор толчком двух ног. Учет соединения акробатических элементов. Д: Прыжок в упор и опускание в упор присев. Учет соединения акробатических элементов. Эстафеты с элементами акробатики.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 35. | Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими скакалками. Учет комплекса вольных упражнений. М: Вис на подколенках, опускание в упор присев. Переворот в упор толчком двух ног. Д: Переворот в упор махом и толчком. Прыжок в упор и опускание в упор присев. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 36. | Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими скакалками. М: Соскок перемахом одной ноги. Вис на подколенках, опускание в упор присев. Переворот в упор толчком двух ног. Д: Переворот в упор махом и толчком. Прыжок в упор и опускание в упор присев. Эстафеты с элементами акробатики.       | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 37. | Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими палками. М: Соединение из 3 элементов. Соскок перемахом одной ноги. Вис на подколенках, опускание в упор присев. Переворот в упор толчком двух ног. Д: Соединение из 2 элементов. Переворот в упор махом и толчком. Прыжок в упор и опускание в упор присев. Эстафеты с элементами акробатики.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 38. | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими палками. М: Соединение из 3 элементов. Соскок перемахом одной ноги. Вис на подколенках, опускание в упор присев. Учет переворота в упор толчком двух ног. Д: Соединение из 2 элементов. Переворот в упор махом и толчком. Учет прыжка в упор и опускание в упор присев. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 39. | Команда «Прямо!». ОРУ с гимнастическими палками. М: Соединение из 3 элементов. Соскок перемахом одной ноги. Учет вися на подколенках, опускание в упор присев. Д: Соединение из 2 элементов. Учет переворота в упор махом и толчком. Эстафеты с элементами акробатики.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 40. | Команда «Прямо!». ОРУ с   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите                    |

|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | гимнастическими палками. Учет соединения элементов на низкой перекладине. Эстафеты с элементами акробатики.   |   |              |              | вид/форму контроля          |
| 41. | Повороты в движении направо, налево. ОРУ на гимнастических скамейках. Д: Шаги «Польки» на бревне высотой 110см. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 900. М: Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 42. | Повороты в движении направо, налево. ОРУ на гимнастических скамейках. Д: Шаги со взмахом ног и хлопками. Шаги «Польки» на бревне высотой 110см. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 900. М: Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см.                                     | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 43. | Повороты в движении направо, налево. ОРУ на гимнастических скамейках. Д: Соскок с бревна из упора на колене. Шаги со взмахом ног и хлопками. Шаги «Польки» на бревне высотой 110см. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 900. М: Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 44. | Повороты в движении направо, налево. ОРУ на гимнастических скамейках. Д:  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму          |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | Соединение элементов в равновесии на бревне. Соскок с бревна из упора на колене. Шаги со взмахом ног и хлопками. Учет шагов «Польки» на бревне высотой 110см. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 градусов. М: Учет лазания по канату в два приема. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см.                   |   |              |              | контроля                    |
| 45. | Повороты в движении направо, налево. Аэробика. Д: Соединение элементов в равновесии на бревне. Соскок с бревна из упора на колене. Учет шагов со взмахом ног и хлопками. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 градусов. М: Лазание по канату в три приема на скорость. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 46. | Повороты в движении направо, налево. Аэробика. Д: Соединение элементов в равновесии на бревне. Учет соскока с бревна из упора на колене. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 градусов. М: Лазание по канату в три приема на скорость. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см.                                 | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 47. | Повороты в движении направо, налево. Аэробика. Д: Учет соединения элементов в равновесии на бревне. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90. М: Учет лазания по канату в три   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | приема на скорость. Опорный прыжок согнув ноги через козла высотой 110 см.   |   |              |              |                             |
| 48. | Повороты в движении направо, налево. Аэробика. Д: Учет опорного прыжка боком через коня с поворотом на 900. М: Учет опорного прыжка согнув ноги через козла высотой 110 см.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 49. | Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Медленное передвижение на лыжах 1 километр. Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок.                 | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 50. | Медленное передвижение на лыжах 1 километр. Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 51. | Медленное передвижение на лыжах и 1 километр. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 52. | Правила поведения в бане и гигиенические требования к данным процедурам. Медленное передвижение на лыжах и 1 километр. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 53. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра используя изученные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок..   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 54. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Учет попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 55. | Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Одновременный бесшажный ход. Учет одновременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 56. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Торможение «плугом». Учет одновременного бесшажного хода. Встречные эстафеты без палок.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 57. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Спуски со склона с поворотами. Подъем на склон «елочкой».  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 58. | Торможение «плугом». Поворот «плугом». Спуски со склона с поворотами. Подъем на склон «елочкой». Учет - лыжные гонки 1000м   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 59. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможения и повороты «плугом». Повторные отрезки 2-3 по 300метров.        | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 60. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Повторные отрезки 2-3 по 300метров. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 61. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Спуск со склона в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Учет подъем на склон «елочкой».                                | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 62. | Медленное передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы. Торможения и повороты «плугом». Учет спуска со склона в средней стойке. Повторные отрезки 2-3 по 300метров.                             | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 63. | Повторные отрезки 2-3 по 300метров. Учет поворота «плугом». Медленное  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму          |



|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | передвижение на лыжах 2 километра, используя изученные ходы.  |   |              |              | контроля                    |
| 64. | Учет торможения «плугом». Подготовка к ГТО. Медленное передвижение на лыжах 3 километра, используя изученные ходы.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 65. | Спуски с поворотами. Подготовка к ГТО. Учет – лыжные гонки на 2000м.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 66. | Подготовка к ГТО. Учет - лыжные гонки на 3000м.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 67. | Плавание  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 68. | Плавание  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 69. | Плавание  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 70. | Инструктаж по охране труда при занятиях подвижными играми. ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Игра «Волейбол». Прыжки через скакалку. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 71. | ОРУ в движении. Стойка игрока.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите                    |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Игра «Волейбол».   |   |              |              | вид/форму контроля          |
| 72. | Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ в движении. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Эстафеты.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 73. | ОРУ в парах на сопротивление. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подача мяча. Учебная игра и игровые задания.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 74. | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах на сопротивление. Передача мяча над собой. Передача мяча над собой через сетку. Подача мяча. Учебная игра и игровые задания. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 75. | Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах на сопротивление. Передачи мяча в парах. Подача мяча. Учебная игра и игровые задания.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |   |   |              |              |                             |
|-----|---|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 76. | Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах на сопротивление. Прием и передача мяча в парах через сетку. Подача мяча. Учебная игра с заданиями.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 77. | Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах на сопротивление. Прием и передача мяча. Подача мяча. Учебная игра с заданиями.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 78. | Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в парах на сопротивление. Подача мяча. Учебная игра с заданиями.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 79. | Инструктаж по охране труда при занятиях по легкой атлетике. Перестроение дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими скакалками. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка». | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 80. | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Перестроение дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими скакалками. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта».                | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 81. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта».  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 82. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими скакалками. Учет прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Лапта».  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 83. | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).ОРУ в парах на сопротивление. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 84. | ОРУ в парах на сопротивление. Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подтягивание.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 85. | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). ОРУ в парах на сопротивление. Броски по кольцу одной рукой. Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Игра «Борьба за мяч».  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 86. | ОРУ с набивными мячами 1-2 кг. Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Эстафета на точность броска. Отжимание. Учебная игра 3х3.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 87. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафета на точность броска. Отжимание. Учебная игра 3х3.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 88. | Повороты перестроением в 2 и 3 шеренги. ОРУ в разомкнутом строю. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 89. | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Повороты перестроением в 2 и 3 шеренги. ОРУ в разомкнутом строю. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|     | (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.   |   |              |              |                             |
| 90. | Повороты перестроением в 2 и 3 шеренги. ОРУ в разомкнутом строю. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 91. | Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Повороты перестроением в 2 и 3 шеренги. ОРУ в разомкнутом строю. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|     |  |   |              |              |                             |
|-----|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
| 92. | Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Повороты перестроением в 2 и 3 шеренги. ОРУ в разомкнутом строю. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 93. | ОРУ специально беговые упражнения. Высокий старт. Подготовка к ГТО. Учет прыжка в длину с места. Пробегание отрезков 30-60 м. с высокого старта. Игра «Вышибалы». Бег в медленном темпе 6 минут.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 94. | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. ОРУ специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Подготовка к ГТО. Учет бега 60м. Бег в медленном темпе 6 минут.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 95. | ОРУ специально прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г. На дальность . Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Учет   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |

|      |  |   |              |              |                             |
|------|--|---|--------------|--------------|-----------------------------|
|      | наклона из положения стоя. Бег в медленном темпе 7 минут.  |   |              |              |                             |
| 96.  | ОРУ специально прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г. На дальность . Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Бег в медленном темпе 7 минут.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 97.  | ОРУ специально прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г. На дальность. Учет прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Бег в медленном темпе 8 минут.   | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 98.  | ОРУ специально прыжковые упражнения. Подготовка к ГТО. Метание мяча 150 г. на дальность. Бег в медленном темпе 8 минут.  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 99.  | Физическая подготовка как система регулярны занятий по развития физических (координационных и кондиционных) способностей. Основные правила их совершенствования. ОРУ специально прыжковые упражнения. Учет метания мяча 150 г. на дальность. Линейные эстафеты с этапом 60 м. Бег в медленном темпе 9 минут. | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 100. | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). ОРУ - полоса препятствий. Линейные эстафеты с этапом 60 м. Бег в медленном темпе 9  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |



|                                     |   |     |              |              |                             |
|-------------------------------------|---|-----|--------------|--------------|-----------------------------|
|                                     | минут.  |     |              |              |                             |
| 101.                                | ОРУ в разомкнутом строю. Подготовка к ГТО. Учет подтягивание. Линейные эстафеты с этапом 60 м. Бег в медленном темпе 9 минут. | 1   | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| 102.                                | ОРУ в разомкнутом строю. Подготовка к ГТО. Учет бега на 2000м. Игры. Подведение итогов.                                       | 1   | Укажите часы | Укажите часы | Выберите вид/форму контроля |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 10           |              |                             |