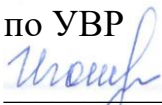


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Ивдельский ГО
МАОУ СОШ № 2 г. Ивделя

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора

по УВР



Игошина О.Е.

Протокол № 51
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №2

г. Ивделя



Миклина Е.М.

Приказ № 23-У
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3186188)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Ивдель 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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.

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, переворотках (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.

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.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт».

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку,

безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге

и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в

максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, 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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном

обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К 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 обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

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);

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14		14	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	16		16	

	"Спортивные игры")				
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4		4	
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16		16	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15		15	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16		16	
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		3	
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16		16	
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		16	
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15		15	
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		3	
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16		16	
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		17	
1.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15		15	
1.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
1.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
1.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3		3	
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16		16	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17		17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16		16	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	1		1	

	"Спорт")				
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
2	Спринтерский бег. Низкий старт с опорой на одну руку. Бег 30м на скорость.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
3	Спринтерский бег. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
4	Метание теннисного мяча. Техника метания с 3-5 шагов разбега.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
5	Метание малого мяча. Метание на	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	результат.				
6	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание, приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
8	Бег на средние дистанции 1500м.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
9	Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
10	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
11	Передача мяча на месте.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	Остановка прыжком.				
12	Остановка двумя шагами. Бросок по кольцу.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
13	Бросок по кольцу с места. Позиционное нападение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
14	Ведение мяча «змейкой». Повороты на месте.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
15	Бросок по кольцу с места. Позиционное нападение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
16	Учебная игра.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
17	Висы и упоры. Вис стоя, вис лёжа. Инструктаж по Т.Б	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
18	Висы и упоры. Упор лёжа, упор сидя сзади.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Подтягивание.				
19	Висы и упоры. Перестроение дроблением и сведением.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
20	Акробатически е упражнения. Кувырок вперёд.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
21	Акробатически е упражнения. Кувырок вперед	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
22	Акробатически е упражнения. Кувырок назад.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
23	Акробатически е упражнения. Кувырок назад.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
24	Акробатически е упражнения. Стойка на лопатках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
25	Акробатически е упражнения. Стойка на лопатках. «Мост» из положения	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	лѐжа.				
26	Акробатическ е упражнения. Акробатическо е соединение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
27	Акробатическ е упражнения. Акробатическо е соединение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
28	Лазание и опорные прыжки. Лазание по канату.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
29	Лазание и опорные прыжки. Выполнения опорного прыжка.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
30	Лазание и опорные прыжки. Гимнастическа я полоса препятствий	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
31	Возрождение Олимпийских игр. Символика	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.				
32	Физическая подготовка: освоение содержания программ, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
33	Скользкий шаг. Спуск, в средней стойке	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
34	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	ход.				
35	Поворот переступанием на месте.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
36	Спуск, в средней и высокой стойке.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
37	Скользкий шаг. Подъём «лесенкой». Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
38	Попеременный двухшажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
39	Одновременный бесшажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
40	Подъём «ёлочкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
41	Одновременный одношажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
42	Торможение «плугом».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
43	Прохождение дистанции 1км	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	на время.				
44	Одновременные ходы.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
45	Попеременный двухшажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
46	Подъёмы, спуски, торможения.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
47	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
48	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание, переход планки, приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
49	Прыжок в высоту. Техника	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	выполнения прыжка способом «перешагивания».				
50	Прыжок в высоту. Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
51	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
52	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка.				
54	Сдача норм ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
55	Ведение мяча на месте и в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
56	Техника ведения мяча в различных стойках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
57	Передача мяча в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
58	Бросок по кольцу с места.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
59	Ведение мяча «змейкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
60	Вырывание и выбивание мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
61	Позиционное нападение без изменения позиции игрока.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

62	Учебная игра.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
63	Спринтерский бег эстафетный бег. Высокий старт. Бег 30м на скорость. Инструктаж ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
64	Спринтерский бег. Низкий старт с опорой на одну руку.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
65	Спринтерский бег. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
66	Метание теннисного мяча. Метание на заданное расстояние.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
67	Прыжок в длину. Прыжок с 5-7 шагов. Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
68	Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
ОБЩЕЕ		68	0	68	

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			
-------------------------------------	--	--	--

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м на скорость.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
3	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
4	Метание малого мяча. Техника метания с 3-5	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	шагов разбега.				
5	Метание малого мяча. Метание мяча на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание, приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
8	Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
9	Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

10	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
11	Передача мяча в движении. Бросок с места.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
12	Бросок с места. Ведение мяча «змейкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
13	Ведение мяча «змейкой». Бросок после остановки двумя шагами.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
14	Бросок после остановки двумя шагами. Выбивание мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
15	Вывивание и вырывание мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
16	Учебная игра "Баскетбол".	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
17	Вис и упоры. Висы стоя, вис	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	лѐжа. Инструктаж по ТБ.				
18	Вис и упоры. Висы углом. Упор на перекладине. Подтягивание.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
19	Висы и упоры. Вис углом, вис согнувшись. Подтягивание	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
20	Акробатическ ие упражнения. Два кувырка слитно.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
21	Акробатическ ие упражнения. Два кувырка вперѐд слитно.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
22	Акробатическ ие упражнения. Два кувырка вперѐд слитно. «Мост».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
23	Акробатическ	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	ие упражнения. Два кувырка назад слитно. Стойка на лопатках.				b4efb.pdf
24	Акробатическ ие упражнения. Два кувырка назад слитно. Стойка на лопатках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
25	Акробатическ ие упражнения. Стойка на лопатках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
26	Акробатическ ие упражнения. Акробатическо е соединение из четырёх элементов.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
27	Акробатическ ие упражнения. Акробатическо	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	е соединение из четырёх элементов.				
28	Акробатические упражнения. Акробатическое соединение из четырёх элементов.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
29	Лазание и опорные прыжки. Лазание по канату.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
30	Лазание и опорные прыжки. Выполнение опорного прыжка.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
31	Лазание и опорные прыжки. Техника выполнения лазания по канату.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
32	Лазание и	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	опорные прыжки. Прохождение полосы препятствий				b4efb.pdf
33	Скользящий шаг. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
34	Подъём «ёлочкой». Виды лыжного спорта.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
35	Техника выполнения скользящего шага. Подъём «ёлочкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
36	Техника выполнения поворота «махом».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
37	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
38	Попеременный двухшажный	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	ход. Подъём ступающим шагом.				
39	Техника выполнения одновременно го бесшажного хода.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
40	Техника подъёма ступающим шагом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
41	Одновременный двухшажный ход. Спуск с торможением упором.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
42	Одновременный двухшажный ход. Спуск с торможением упором.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
43	Техника выполнения одновременно го двухшажного хода.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
44	Прохождение	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	дистанции 1км на время.				b4efb.pdf
45	Прохождение дистанции 2км пройденными ходами.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
46	Попеременный двухшажный и одновременные ходы.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
47	Техника выполнения Попеременного двухшажного хода.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
48	Сдача норм ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
49	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание, переход планки и приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
50	Прыжок в высоту. Техника	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	выполнения прыжка способом «перешагивания».				
51	Прыжок в высоту. Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
52	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступеней. Физическая подготовка.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

54	Сдача норм ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
55	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча левой, правой рукой.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
56	Ведение мяча «змейкой» (тест №1). Поворот с мячом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
57	Техника передачи мяча одной рукой от плеча в движении. .	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
58	Техника остановки двумя шагами. Челночное ведение мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
59	Челночное ведение мяча.(тест №2).	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
60	Техники броска по	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	кольцу после остановки двумя шагами.				
61	Позиционное нападение (5:5) без изменений позиции игроков.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
62	Игра в баскетбол по всем правилам.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
63	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30м на скорость. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
64	Спринтерский бег. Старт с опорой на одну руку. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
65	Метание малого мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Метание мяча на результат.				
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
67	Бег на средние дистанции. Бег 300м.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
68	Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование. Бег 30м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
3	Метание теннисного мяча. Метание на заданное расстояние.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
4	Метание малого мяча. Техника метания с 3-5 шагов разбега.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание, приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
7	Бег на средние дистанции. Бег 300 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
8	Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
9	Стойка и передвижение игрока. Инструктаж по ТБ	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
10	Ведение мяча	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	«змейкой». Повороты с мячом.				b4efb.pdf
11	Передача мяча с отскоком от пола. Челночное ведение мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
12	Челночное ведение мяча. Бросок по кольцу в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
13	Бросок по кольцу в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
15	Позиционное нападение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
16	Игра с определённым заданием.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
17	Висы и упоры. Вис углом. Повторение упоров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Инструктаж по ТБ.				
18	Висы и упоры. Вис углом. Подтягивание.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
19	Висы и упоры. Подъём переворотом. Упражнение на гимнастическо м бревне.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
20	Висы и упоры. Подъём переворотом. Упражнение на гимнастическо м бревне.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
21	Акробатическ ие упражнения. Кувырок вперёд, назад слитно.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
22	Акробатическ ие упражнения. Кувырок	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	вперёд, назад слитно. «Мост».				
23	Акробатическ ие упражнения. Кувырок вперёд в стойку на лопатках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
24	Акробатическ ие упражнения. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове согнув ноги.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
25	Акробатическ ие упражнения. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове согнув ноги.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
26	Акробатическ ие упражнения.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Акробатическое соединение.				
27	Акробатическое упражнение. Акробатическое соединение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
28	Акробатическое упражнение. Акробатическое соединение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
29	Лазание и опорные прыжки. Лазание по канату.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
30	Лазание и опорные прыжки. Техника выполнения опорного прыжка.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
31	Лазание и опорные прыжки. Техника выполнения	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	лазания по канату.				
32	Лазание и опорные прыжки. Полоса препятствий	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
33	Скользящий шаг. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
34	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
35	Попеременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
36	Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения поворота махом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
37	Техника выполнения	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	попеременно о двухшажного хода.				
38	Одновременн ый безшажный ход. Торможение «плугом».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
39	Техника Одновременн ого безшажного хода. Подъём скользящим шагом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
40	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
41	Одновременн ый одношажный и двухшажный ход. Торможение упором.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

42	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Спуск наискось с торможение упором.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
43	Тахника выполнения одновременно го одношажного и двухшажного ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
44	Прохождение дистанции 1км на время.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
45	Попеременны й двухшажный и одновременны е ходы.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
46	Подъёмы, спуски, торможения.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
47	Прохождение дистанции 2км	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	на время.				
48	Сдача норм ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
49	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание, приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
50	Прыжок в высоту. Техника выполнения прыжка способом «перешагивания».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
51	Истоки олимпизма в России.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
52	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

54	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
55	Верхний и нижний приём мяча самому себе. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
56	Техника верхнего приёма мяча (тест№1)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
57	Техника нижнего приёма мяча (тест№2)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
58	Техника игры в парах (тест№3)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
59	Техника приёма мяча снизу с чужого подброса	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
60	Верхняя	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	прямая подача через сетку.				b4efb.pdf
61	Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
62	Игра по упрощённым правилам	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
63	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Бег 30м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
64	Спринтерский бег. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
65	Метание малого мяча. Метание с разбега на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок на	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	результат.				
67	Бег на средние дистанции. Бег 300 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
68	Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
2	Спринтерский бег. Бег 30м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
3	Спринтерский бег. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
4	Метание малого мяча. Метание с 3-5 шагов разбега.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
5	Метание малого мяча. Метание с разбега на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание, полёт и приземление	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
8	Бег на средние дистанции. Бег 2000 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
9	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
10	Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в парах в	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	движении.				
11	Передача мяча с сопротивлением защитника. Челночное ведение мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
12	Челночное ведение мяча. Бросок по кольцу в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
13	Бросок по кольцу одной рукой от плеча, после передачи.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
14	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
15	Штрафной бросок.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
16	Игра с определённым заданием.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
17	Висы и упоры. Вис углом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	Передвижение по шведской лестнице. Инструктаж ТБ.				
18	Висы и упоры. Вис углом. Подтягивание. Подъём переворотом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
19	Висы и упоры. Подъём переворотом. Передвижение по гимнастическому бревну.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
20	Висы и упоры. Подъём переворотом. Передвижение по гимнастическому бревну.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
21	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад слитно. Стойка	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	на лопатках.				
22	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
23	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
24	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
25	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
26	Акробатические упражнения. Стойка на голове. «Мост»	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	с поворотом в упор присев.				
27	Акробатические упражнения. Акробатическое соединение из нескольких элементов.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
28	Акробатические упражнения. Акробатическое соединение из нескольких элементов.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
29	Лазание и опорные прыжки. Опорный прыжок способом «согнув ноги».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
30	Лазание и опорные прыжки. Лазание по канату в три приёма.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
31	Лазание и опорные прыжки.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	прыжки. Техника выполнения лазания по канату				
32	Лазание и опорные прыжки. Гимнастическа я полоса препятствий.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
33	Скользкий шаг. Инструктаж по ТБ	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
34	Скользкий шаг. Подъём «ёлочкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
35	Подъём «ёлочкой». Спуск с изменением стоек.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
36	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием .	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
37	Одновременны	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	й безшажный ход. Поворот переступанием .				b4efb.pdf
38	Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 1км на время.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
39	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
40	Подъём скользящим бегом. Поворот переступанием .	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
41	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
42	Прохождение дистанции 2км на время.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
43	Подъём скользящим бегом и	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	поворот переступанием .				
44	Прохождение дистанции 3км на время.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
45	Попеременный двухшажный коньковый ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
46	Одновременны й двухшажный коньковый ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
47	Техника выполнения коньковых ходов.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
48	Лыжная подготовка. Сдача норм ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
49	Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание, переход планки и	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	приземление.				
50	Прыжок в высоту. Техника выполнения прыжка способом «перешагивания».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
51	Прыжок в высоту. Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
52	Физическая культура в современном обществе.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
53	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
54	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	ГТО.				
55	Верхний и нижний приём мяча самому себе. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
56	Техника верхнего приёма мяча (тест №1)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
57	Техника нижнего приёма мяча (тест №2)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
58	Техника игры в парах (тест №3)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
59	Техника приёма мяча снизу с чужого подброса	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
60	Техника подачи мяча. Игра по упрощённым правилам мяча.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
61	Нападающий	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	удар после подбрасывания партнёром.				b4efb.pdf
62	Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
63	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
64	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
65	Метание малого мяча. Метание с разбега на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
66	Прыжок в	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	длину способом «согнув ноги». Прыжок на результат.				b4efb.pdf
67	Бег на средние дистанции. Бег 300 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
68	Бег на средние дистанции. Бег 2000 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег 30м на скорость. Круговая эстафета. Инструктаж ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
2	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Бег 60м на результат	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
3	Метание мяча. Метание мяча на дальность.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
4	Метание мяча. Метание мяча на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Техника прыжка.				
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
7	Бег на средние дистанции. Бег 400 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
8	Бег на средние дистанции. Бег 2000 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
9	Сочетание передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
10	Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в тройках в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
11	Передача мяча в тройках «малая восьмёрка». Бросок по	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	кольцу.				
12	Челночное ведение мяча. Штрафной бросок.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
13	Штрафной бросок. Позиционное нападение.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
14	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
15	«Зонная защита».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
16	Игра с определённым заданием.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
17	Висы и упоры. Вис углом. Подтягивание. Инструктаж по ТБ.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
18	Висы и упоры. Вис углом. Подтягивание. Подъём переворотом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
19	Висы и упоры.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Подтягивание. Подъём переворотом.				
20	Висы и упоры. Подъём переворотом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
21	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад слитно. Кувырок вперёд в стойку на лопатках.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
22	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в упор стоя.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
23	Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
24	Акробатические упражнения.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Стойка на голове силой. Кувырок вперёд с разбега.				
25	Акробатические упражнения. Стойка на голове силой. Кувырок вперёд с разбега.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
26	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
27	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
28	Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
29	Лазание и опорные прыжки. Опорный прыжок.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
30	Лазание и опорные	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	прыжки. Лазание по канату.				
31	Лазание и опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
33	Скользкий шаг. Инструктаж по ТБ	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
34	Скользкий шаг. Подъём «ёлочкой».	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
35	Попеременный двухшажный ход. Спуск с изменением стоек.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
36	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

37	Одновременный безшажный ход. Поворот переступанием в движении.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
38	Прохождение дистанции 1км на время.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
39	Техника одновременного безшажного хода.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
40	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
41	Подъём скользящим бегом, поворот переступанием.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
42	Прохождение дистанции 2км на время.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
43	Выполнение техники поворота переступанием.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
44	Лыжная подготовка.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	Прохождение дистанции 3км на время.				
45	Коньковый ход без палочек.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
46	Одновременный одношажный коньковый ход.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
47	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
48	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км, 5км коньковым ходом.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
49	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание, переход планки и приземление.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
50	Прыжок в высоту. Техника выполнения	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

	прыжка способом «перешагивания .				
51	Прыжок в высоту. Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
52	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
53	Профессиональ но-прикладная физическая культура.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
55	.Верхний и нижний приём мяча самому	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	себе. Инструктаж ТБ.				
56	Техника верхнего приёма мяча (тест №1)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
57	Техника нижнего приёма мяча (тест №2)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
58	Техника игры в парах (тест №3)	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
59	Техника приёма мяча снизу (тест №4). Приём мяча отражённого сеткой.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
60	Техника приёма мяча отражённого сеткой.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
61	Нападающий удар.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
62	Игра по упрощённым правилам	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf
63	Спринтерский бег. Бег по	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf

	дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.				
64	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Бег 60м на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
65	Метание малого мяча. Метание с разбега на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок на результат.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
67	Бег на средние дистанции. Бег 300 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf
68	Бег на средние дистанции. Бег 2000 метров.	1		1	https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfd7920de3f74b4efb.pdf

ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68
---	----	---	----

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890643

Владелец Миклина Елена Михайловна

Действителен с 03.10.2023 по 02.10.2024