

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка «Частная  
школа «Взмах»**

**Рассмотрена и принята**  
педагогическим советом  
НОУ «Частная школа «Взмах»,  
протокол от 31 августа 2022 № 1

**Утверждаю.**  
Генеральный директор  
НОУ «Частная школа «Взмах»  
\_\_\_\_\_ В.Р. Писарев  
Приказ от 31 августа 2022 № 2-Д

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сведения о сертификате. Кому выдан: НОУ «Частная школа «Взмах»  
Кем выдан: Санкт-Петербургское государственное унитарное предприятие  
«Санкт-Петербургский информационно-аналитический центр»  
Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для 5-9 классов основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

340 часов

**Составители:** учитель Казарян В.С., учитель физической культуры  
частной школы «Взмах»

Санкт-Петербург  
2022

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115.
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254».
5. Письма Минпросвещения России от 11.11.2021 № 03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году».
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении Порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.
8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
9. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее-СанПин 1.2.3685-21).
10. 10) Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году».
11. Устава НОУ «Частная школа «Взмах»
12. Основной образовательной программы основного общего образования НОУ «Частная школа «Взмах», принятой решением Педагогического совета совета НОУ «Частная школа «Взмах» (протокол № 1 от 31.08.2022) и утвержденной приказом директора от 31.08.2022 № 2-Д.

13. «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, порядке перевода в следующий класс в НОУ «Школа «Взмах»», принятого решением Педагогического совета НОУ «Школа «Взмах» (протокол Педагогического совета от 31.08.2022 г. № 1, приказ от 31.08.2022 г. № 2-Д)

14. Письма Минобрнауки России от 09.10.2017 № ТС-945/08 «О реализации прав граждан на получение образования на родном языке».

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета в реализации основной образовательной программы общего образования**

### **Общая характеристика:**

Программа по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Цель обучения физической культуре:**

- общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию.

### **1.3. Информация об учебно-методическом комплекте, включая электронные ресурсы**

Для обучающихся:

1. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9 (е изд. — М.: Просвещение, 2021г.

### **1.4. Место и роль предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком).**

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в учебном плане НОУ «Частная школа «Взмах». В Учебном плане НОУ «Частная школа «Взмах» на 2022/2023 учебный год для учебной дисциплины «Физическая культура» программа разработана в соответствии с действующим Федеральным базисным учебным планом 2022 г. На изучение предмета «Физическая культура» за уровень основного общего образования на базовом уровне в 5-9 классах отводится по 68 учебных часа в год, итого 340 часов.

### **1.5. Информация о внесенных в примерную/типовую или авторскую программу изменениях, их обоснование**

Изменения в содержательную часть программы не вносились.

### **1.6. Планируемые результаты освоения ООП (личностные, метапредметные и предметные) на уровне основного общего образования «Физическая культура».**

Рабочая программа реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности,

совместно с семьей и другими институтами воспитания. Воспитательный потенциал урока определяется концепцией учебного предмета и отражается в планируемых личностных результатах.

**Личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты:**

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

### **Предметные результаты:**

#### **5 класс**

- 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);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в

движении);

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

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

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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



## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- знать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс – 68 часов**

#### **Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).**

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

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

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

#### **Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).**

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

выполнении.

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

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

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

#### **Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе урока).**

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.

#### **Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» (340 ч).**

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека (процессе урока).

**Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### **Модуль «Спортивные игры» 24ч.**

Баскетбол (10ч.). Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол (10ч.). Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол (6). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

**Модуль «Гимнастика» - 12ч.** 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». Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Передвижения в висячем положении на руках. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

**Модуль «Зимние виды спорта» - 12ч.** 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 «Спорт» - 6ч.** 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 – 68 часов**

#### **Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).**

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.

#### **Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).**

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.

#### **Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе урока).**

##### **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.

#### **Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 68 часов.**

##### **Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.**

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. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

##### **Модуль «Спортивные игры» -24ч.**

Баскетбол (10ч). 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. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Волейбол (10ч). Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол (6ч). Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

#### **Модуль «Гимнастика» - 12ч.**

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). Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

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 «Зимние виды спорта» - 12ч.** 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 «Спорт» - 6ч.**

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 – 68 часов**

#### **Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).**

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бунтовского 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.

### **Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).**

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 (в процессе урока).**

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

### **Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 68 часов.**

#### **Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.**

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 «Спортивные игры» - 24ч.**

Баскетбол (10ч). 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 (10ч). Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол (6ч). Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

#### **Модуль «Гимнастика» - 12ч.**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в

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

#### **Модуль «Зимние виды спорта» - 12ч.**

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 «Спорт» - 6ч.**

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

### **8 класс – 68 часов**

#### **Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).**

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

#### **Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).**

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 (в процессе урока).**

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.

#### **Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 70 часов.**

##### **Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.**

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 «Спортивные игры» -24ч.**

Баскетбол (10ч). 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 (10ч). Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол (4ч). Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием



ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

#### **Модуль «Гимнастика» - 12ч.**

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 «Зимние виды спорта» - 12ч.**

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 «Спорт» - 6ч.**

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.

#### **Модуль «Плавание» - 2ч. (теоретическое изучение материала)**

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

### **9 класс – 68 часов**

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе урока).

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.

#### **Раздел «Способы самостоятельной деятельности» (в процессе урока).**

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 (в процессе урока).

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

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» - 68 часов.

Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.

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 «Спортивные игры» -24ч.

Баскетбол (10ч). Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол (10ч). Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол (4ч). Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

**Модуль «Гимнастика» - 12ч.**

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

**Модуль «Зимние виды спорта» - 12ч.**

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

**Модуль «Спорт» - 6ч.**

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.

**Модуль «Плавание» - 2ч. (теоретическое изучение материала)**

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брассом.

**3. Тематическое планирование на 2022/2023 учебный год**  
**Календарно-тематическое планирование в 5-9 классе на 2022/2023 учебный год**

<b>5 класс – 68 ч.</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1		ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики. Теоретические знания. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	
2		Челночный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга (теория).	1	
3		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
4		Высокий старт от 10 до 15 м. Челночный бег. Бег с ускорением (30–40 м).	1	
5		Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Преодоление полосы препятствий.	1	
6		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	
7		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы (теория).	1	

8	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	1	РЕШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
9	ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	1	
10	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности (теория).	1	
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1	
12	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Круговая эстафета. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении (теория).	1	
13	Метание на дальность, в коридор 5-6м, на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
14	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения (теория).	1	

15	<b>Модуль «Спортивные игры» - 24ч.</b>  <i>Волейбол – 10 ч.</i>	ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Стойки, перемещения, остановки игрока, повороты в стойке. Прямая нижняя подача мяча. Эстафеты с мячом.	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
16		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямая нижняя подача мяча.	1	
17		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б мяча «Летучий мяч»	1	
18		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
19		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
20		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
21		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра пионербол.	1	
22	Передвижения в стойке. Ранее разученные технические действия с мячом. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	1		

23	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками Прямая нижняя подача мяча. Игра пионербол.	1
24	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
25	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Развитие координационных качеств.	1
26	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Остановка прыжком.	1
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Игра в мини-баскетбол.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
30	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
31	Ведение мяча с изменением скорости. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра в баскетбол.	1
32	Стойка и передвижения игрока. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра баскетбол.	1

33	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
34	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1	
35	Правила ТБ при игре в футбол. Стойки игрока. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
36	Стойки игрока. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
37	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1	
38	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1	
39	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1	
40	Стойки игрока. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в мини-футбол.	1	
41	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперед и назад в группировке.	1	
42	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперед и назад в группировке.	1	
43	Кувырки вперед ноги «скрестно». Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Развитие силовых способностей.	1	

44	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a>
45	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	1	
46	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	
47	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	
48	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
49	Строевые упражнения. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
50	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1	
51	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1	
52	Висы и упоры. Опорный прыжок. Преодоление препятствий	1	
53	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Теоретические знания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
54	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
55	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	
56	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной	1	



	дистанции.	
57	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1
58	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1
59	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1
60	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1
61	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1
62	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
63	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1
64.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Преодоление препятствий.	1
	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1

		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	
<b>6 класс – 68ч</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1		Легкая атлетика (14ч.) ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	
2		Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
3		Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
4		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	
5		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1	
6		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1	

7	Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1	<p><b>РЕШ</b>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a></p>
8	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	
9	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	
10	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание.	1	
11	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	
12	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
13	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	
14	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	
15	ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	
16	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	
17	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	
18	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по	1	

		упрощенным правилам	
19		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	1
20		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.	1
21		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.	1
22		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1
23		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
24		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
25		ТБ и правила поведения на уроках спортивной игры баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	
26		Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	
27		Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.	
28		Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по	

		разным траекториям.	
29		Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.	
30		Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину.	
31		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину.	
32		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
33		Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
34		Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	
35		ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1
36		Удары по катящемуся мячу с разбега. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Учебно-тренировочная игра.	1
37		Удары по катящемуся мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	1
38		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Учебно-тренировочная игра.	
39		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Игра в мини-футбол.	

40	Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра в мини-футбол.	1
41	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1
42	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1
43	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
44	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1
45	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Упражнения на гимнастической стенке (мальчики)	1
46	Упражнения в передвижении шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Висы и упоры на гимнастической перекладине и гимнастической стенке (мальчики).	1
47	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1
48	Строевые упражнения. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1
49	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1
50	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне (скамейке) с использованием стилизованных общеразвивающих и	1

	сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног.	
51	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
52	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
53	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	12ч
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	
57	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	
58	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	
59	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	
60	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.	
61	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	
62	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	
63	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.	
64	Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1

	<b>«Спорт»-6ч</b>	использованием средств базовой физической подготовки.		РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a>
66		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
67		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	
		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	
		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1	
<b>7 класс – 68ч</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1		ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.	1	



2	<b>деятельность – 70 часов</b>  <b>Модуль «Легкая атлетика» – 14ч</b>	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег.	1	<b>РЕШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
3		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег. Роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	
4		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	
5		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	<b>РЭШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a>
6		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	<b>РЕШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
7		Челночный бег (3 × 10). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1	
8		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1	
9		Челночный бег (3 × 10). Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	<b>РЕШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
10		Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1	<b>РЕШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
11		Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	

12	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1
13	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле».	1
14	Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета.	1
15	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
16	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
17	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
18	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1
19	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
20	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
21	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1
23	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1
24	Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
25	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол.	1

	Передача и ловля мяча после отскока от пола.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
26	Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	
27	Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	
28	Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
29	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
30	Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
31	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	
33	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
34	Передвижения игрока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
35	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	
36	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Учебно-тренировочная игра.	1	

37	Стойки игрока. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1
38	Стойки игрока. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1
39	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
40	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра в мини-футбол.	1
41	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1
42	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1
43	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1
44	Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1
45	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках,	1

	спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	
46	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).	1
47	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1
48	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты.	1
49	Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка.	1
50	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1
51	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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1

52	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.).	1
53	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
54	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
55	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1
56	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1
57	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1
58	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
59	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
60	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
61	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
62	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
63	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
64	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1

65	<b>Модуль «Спорт» - 6ч</b>	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a>
66		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
67		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
68		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	
69		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	
70		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	

**8 класс – 68ч**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1		ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Кроссовый бег. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	
2		Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	

3	<b>часов</b>  <i>Модуль «Легкая атлетика» – 14ч</i>	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">n/3164/main/</a>  <b>РЕШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>  <b>РЕШ</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
4		Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	
5		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
6		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег.	1	
7		Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
8		Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	
9		Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
10		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	
11		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1	
12		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1	
13		Метание мяча (150 г) на дальность.	1	
14		Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание	1	



	спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики		
15	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча	1	
16	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1	
17	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1	
18	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.	1	
19	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.	1	
20	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1	
21	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1	
22	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
23	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1	
24	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1	
25	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	

27	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
28	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
29	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1
30	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
31	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебная игра.	1
32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок.	1
33	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
34	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
35	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1
36	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1
37	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1
38	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1
39	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1

40	Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1
41	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений.	1
42	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1
43	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1
44	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).	1
45	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).	1
46	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на	1

	гибкость (девушки).	
47	Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1
48	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1
49	Строевые команды. Упражнения в висе и упоре. Эстафеты.	1
50	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)	1
51	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).	1
52	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).	1
53	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
54	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1

56	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	
57	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	
58	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
59	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
60	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	
61	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	
62	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
63	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	
64	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	
65	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	

69	<b>Модуль «Плавание» -2ч</b>	Инструктаж по ТБ. Изучение правил поведения в бассейне. Теоретическое изучение материала: старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/</a>
70		Теоретическое изучение материала: повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	
<b>9 класс – 68ч</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1		ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	
2		Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	
3		Эстафетный бег. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
4		Бег на короткие и длинные дистанции. Бег 100м на результат. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	
5		Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	

6	Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
8	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1
9	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1
10	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
11	Бег на короткие и длинные дистанции. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1
12	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
13	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1
14	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1
15	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча.	1
16	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Техническая подготовка в игровых действиях	1
17	Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Техническая подготовка в игровых действиях	1
18	Техническая подготовка в игровых действиях Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
19	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1
20	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1

21	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении.	1
22	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары и блокировка.	1
23	Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары и блокировка.	1
24	Техническая подготовка в игровых действиях. Учебная игра.	1
25	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
26	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
27	Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок.	1
28	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.	1
29	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.	1
30	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1
31	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра.	1
32	Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1
33	Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Штрафной бросок.	1
34	Штрафной бросок. Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра.	1
35	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	1



36	Техническая подготовка в игровых действиях.	1	<a href="#">3235/start/</a>
37	Техническая подготовка в игровых действиях. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.	1	
38	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игра в мини-футбол.	1	
39	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	
41	Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	
42	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	
43	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	
44	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
45	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с	1	

	включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	
46	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
47	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
48	Строевые упражнения. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.	1
49	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	1
50	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	1
51	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1
52	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
54	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
55	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
56	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1
57	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1
58	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1
59	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1

60	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	
61	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
62	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	
63	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	
67	Техника безопасности на уроках по плаванию. Влияние плавания на состояние здоровья. Теоретическое изучение материала: брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.	1	
68	Теоретическое изучение материала: повороты при плавании брассом.	1	

