

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Архангельской области**

**Муниципальное казенное учреждение "Управление образования**

**Администрации Северодвинска"**

**МАОУ «Морская кадетская школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2389297)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**г. Северодвинск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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



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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

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

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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

*Развитие силовых способностей.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по



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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Футбол (модуль	6	0	0	Библиотека ЦОК

	"Спортивные игры")				<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.6	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и ЗОЖ человека. Олимпийские игры древности.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Режим дня. Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Первичный инструктаж по ОТ. СБУ. Низкий старт и техника бега на короткие дистанции. Бег на результат 60м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Старты из различных исходных положений, с максимальной скоростью на среднюю дистанцию 300-500м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
6	Овладение техникой длительного бега: Кросс 1км. Метание в горизонтальную и вертикальную, неподвижную цель	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Совершенствование техники метания	1	0	0	Библиотека ЦОК

	малого мяча с разбега на дальность. Игра «Футбол»				<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	СПУ. Прыжки и многоскоки. Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	Бег с преодолением препятствий. Оценка техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	Варианты челночного бега, с изменением направления (ВФСК ГТО). Подвижные игры. Игра «Лапта»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Баскетбол. Первичный инструктаж по ОТ. Стойки баскетболиста. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Правила игры «Баскетбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Футбол. Знакомство с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	действий игры футбол				
17	Техника ведения мяча и развороты с мячом. Правила игры «Футбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Техника передачи и остановки мяча. Игра «Футбол 4х4»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Удар по неподвижному мячу. Игра «Футбол» без вратарей	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Волейбол. Обучение стойке волейболиста. Повторение техники перемещений. Правила игры «Волейбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Передачи мяча над собой, через сетку. Игра «Пионербол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	Гимнастика. Первичный инструктаж по ОТ. Повторение акробатических упражнений: перекаты, кувырок вперед, вперед ноги крест	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ОРУ на развитие гибкости. Наклон стоя (тест)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Обучение технике кувырка назад из стойки на лопатках, из упора присев. Упражнение «Пресс» поднимание туловища за 1 мин	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

27	ОРУ утренней зарядки. Совершенствование элемента «Мост» из положения лежа на спине с поддержкой	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	Совершенствование техники простых висов и упоров. Развитие силы: подтягивания в висе лёжа	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Упражнения на развитие координации. Совершенствование равновесия: упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	Повторение техники лазания, перелезания по гимнастической стенке. Оценка силовых способностей: подтягивания в висе	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	КК №1 Общие положения Строевого Устава, организующие команды и приёмы. Упражнения с набивными мячами	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	Совершенствование техники лазания, перелезания по стенке, на канате в два, три приема. Развитие силы: отжимание в упоре лежа	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
33	КК №2 Строй и их элементы (колонна, шеренга, интервал, дистанция). Военизированные игры-эстафеты с предметами	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	Совершенствование техники прыжка наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Акробатическая	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	комбинация. ВФСК ГТО				
35	КК №3 Повторный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ. Организующие команды и приёмы с лыжами. Строевая подготовка	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	Повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом. Преодоление препятствий, бугров, впадин	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Повторение попеременно двухшажного хода (П2ШХ). Прохождение дистанции 1км	1	0	0	
38	Совершенствование техники П2ШХ. Обучение технике поворота «переступанием»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
39	Обучение технике ОБШХ. Повторение и совершенствование техники подъема «лесенкой»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Совершенствование ОБШХ. Спуски в основной стойке по прямой и наискось. Повороты «переступанием» в движении.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	РС №1 Лыжная гонка 1км. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Подвижные игры	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Оценка техники П2ШХ. Обучение и совершенствование техники подъема «полуелочкой»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	КК №4 Прохождение дистанции 2км с преодолением препятствий. Слаломная	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	подготовка				
44	РС №2 Совершенствование подъема «полуелочкой», поворота «переступанием», торможения «плугом»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	КК №5 Лыжная подготовка как элемент прикладной ФК. Подвижные игры. Игра «Биатлон»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	РС №3 Контрольный норматив: Лыжная гонка 2км с использованием изученных ходов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	РС №4 Классификация лыжных ходов. Обучение технике передвижения коньковым ходом без палок (с махом рук и без)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	РС №5 Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3км	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
49	РС №6 Одновременно одношажный классический ход (О1ШХ) - ознакомление с техникой. Эстафеты на лыжах	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	РС №7 О2ШКХ-совершенствование. Повороты на месте «махом» через лыжу вперед и через лыжу назад-обучение	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Совершенствование П2ШХ. Прохождение дистанции 1,5км. (нормы ГТО). Лыжная эстафета	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Баскетбол. Первичный инструктаж по ОТ. Ведение мяча в движении по прямой, с	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	изменением направления движения и скорости				
53	Обучение и совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Обучение технике броска мяча двумя руками от груди	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
54	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Волейбол. Основные правила судейства. Совершенствование техники передачи и приема мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Обучение нижней прямой подаче мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Повторение нижней прямой подачи через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Футбол. Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Первичный инструктаж по ОТ.	1	0	0	Библиотека ЦОК

	Совершенствование низкого старта и техники бега на короткие дистанции. СБУ и СПУ				<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
63	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег на короткие дистанции, 30-60м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Оценка техники бега на среднюю дистанцию 300-500м. Игра «Мини-футбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность, в коридор 5—6м. Длительный бег	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	СПУ. Прыжки и многоскоки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	КК №6 Бег с преодолением препятствий и на местности. Полоса препятствий. Правила игры «Русская лапта»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Оценка техники бега на длинную дистанцию 1-1,5км. Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ. Стартовые команды. СБУ. Бег 30м, развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Бег с ускорением до 50м, бег 60м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

6	КК №1 Развитие выносливости: длительный бег в равномерном темпе до 15мин. Военизированная полоса препятствий	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Бег 1500м-тест. Совершенствование метания мяча на дальность с 3 шагов разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Метание малого мяча на дальность, отскока от стены, с расстояния 8-10м. Игра «Русская лапта»-обучение	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств: многоскоки, прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	Бег 2000м без учета времени. Прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Тестирование ВФСК ГТО.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Баскетбол. Первичный инструктаж по ОТ. Совершенствование стойки, перемещений, остановок. Ведение мяча на месте	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Передачи мяча в парах; совершенствование ловли. Повороты без мяча и с мячом	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Совершенствование техники передач мяча в парах на месте и в движении. Передачи в	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	квадрате, круге, ловля мяча				
15	Ведение мяча изменением направления, скорости бега. Ведение без сопротивления защитника	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Футбол. Знакомство с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Техника ведения мяча и удар по мячу. Игра «Футбол 4х4»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Техника передачи и остановки/приема мяча. Игра «Мини-Футбол»–соревнование	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Удар по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Игра «Футбол» без вратарей	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Волейбол. Первичный инструктаж по ОТ. Стойки, перемещение в стойке, Передачи, прием мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Упражнение с набивными мячами. Передача и ловля мяча в игре «Пионербол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Передача мяча сверху, на месте и после перемещения, прием мяча снизу. Игра «Мяч в воздухе»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Нижняя прямая подача 3-6м от сетки-совершенствование. Игра волейбол по упрощённым правилам	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	КК №2 Гимнастика. Первичный	1	0	0	Библиотека ЦОК

	инструктаж по ОТ. Повторение организуемых команд: строевой шаг, размыкание, смыкание				<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	Совершенствование акробатических элементов: (кувырков, стойка на лопатках, равновесие). Тест на гибкость	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Упражнения и комбинации ритмической гимнастики. Подборе музыкального сопровождения	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	Упражнения для коррекции телосложения, «Пресс». Элемент «Мост» из положения стоя с помощью	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	ОРУ с предметом (скакалка). Изучение акробатической комбинации из освоенных элементов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	КК №3 Строевые приёмы: выход из строя и подход к начальнику. Круговая тренировка по станциям. Прыжки на скакалке за 1мин, 30сек. (тест)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	Развитие координации и равновесия (упражнения с гимнастической скамейкой, и бревне). Висы и упоры	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Подтягивание из вися лежа (д) и вися стоя (м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	КК №4 Упражнения с гимнастической палкой. Военизированная полоса препятствий с элементами лазания.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Перетягивание каната				
33	ОРУ у гимнастической стенки (лестницы). Лазание по канату в три приёма, гимнастической лестнице	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	Бросок и ловля набивного мяча. СПУ. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	КК №5 Повторный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ. Организующие команды и приёмы с лыжами. Совершенствование классических ходов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	Совершенствование техники скользящего шага. Повторение техники подъёма в гору «лесенкой», спуски в различных стойках	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Совершенствование техники П2ШХ– работа рук. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
38	Рекомендации учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Спуски со склонов (высокая, средняя, низкая стойки)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
39	РС №1 Совершенствование П2ШХ. Контрольный норматив на дистанцию 1км. Закаливание	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Обучение технике спуска наискось, торможению и повороту упором. Подъем	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	ступающим шагом в пологий подъём				
41	Совершенствование ОБШХ (стартовый и дистанционный варианты). Ритм движений в ОБШХ. Прохождение дистанции до 2км	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Рекомендации по использованию подводящих и подготовительных упражнений для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	РС №2 Повторение техники подъема «ёлочкой», «полуёлочкой», торможения «плугом» и остановка в заданном участке склона	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	Совершенствование О1ШХ-согласованность движений рук и ног на разной скорости передвижения	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	РС №3 Классификация лыжных ходов (классические, коньковые). Обучение технике конькового хода без палок	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	РС №4 Коньковый ход (О2ШКХ) обучение переносу массы тела на маховую ногу. Спуски с крутого склона	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	РС №5 Повороты на месте и в движении переступанием. Развитие выносливости: прохождение дистанции 3км свободным ходом	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	РС №6 Ознакомить с техникой полу-конькового хода. Слаломная подготовка:	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Спуски со склонов с изменением направления движения				
49	РС №7 Обучение поворотам на месте «махом». Игры «Кто быстрее?», «Встречные эстафеты» (с передачей палок)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	КК №6 Лыжная подготовка как элемент прикладной ФК. Преодоление бугров, впадин, препятствий	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Лыжная гонка 2км с использованием изученных ходов. Тестирование ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Баскетбол. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и неведущей рукой. Игра «Отдай мяч и выйди»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Броски по кольцу с разного расстояния (с места и после ведения), с пассивным противодействием	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
54	Бросок одной рукой от плеча, передачи двумя от груди на месте и в движении, совершенствование ловли. Игра баскетбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Комбинации из освоенных элементов: прием мяча, ведение, два шага, бросок по кольцу. Вырывание, выбивание мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Мяч в воздухе»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

57	Передача мяча над собой, через сетку. Верхняя прямая подача-обучение. Двусторонняя игра до 20мин	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Передача мяча в парах, у стены, через сетку; упражнения с набивным мячом. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Совершенствование подач (нижней прямой и верхней прямой)-на точность. Игра с ограниченным числом игроков	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Футбол. Правила судейства соревнований по футболу. Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Комплекс упражнений на координацию с футбольным мячом и без мяча. Упражнение «Передачи в парах и удар по воротам»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Первичный инструктаж по ОТ. СПУ. Прыжок в высоту с места. Обучение технике прыжка в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
63	СПУ. Прыжок в высоту с разбега (через резинку и через планку). Игра «Кто выше прыгнет»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Совершенствование техники спринтерского бега ускорение до 30м. Челночный бег, с изменением направления, скорости	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



65	Высокий старт–совершенствование. Бег 60м, Бег в среднем темпе до 10мин. Линейные эстафеты	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	Кроссовая подготовка–бег 1000м. Прыжковые упражнения: прыжки через предметы на месте и с разбега, многоскоки	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега-обучение. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Кросс в равномерном темпе до 15мин. Метание малого мяча на дальность с разбега. ВФСК ГТО Броски набивного мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ВВодный инструктаж по ОТ. Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж ОТ. Стартовые команды. СБУ. Бег на короткие дистанции 30м и	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	60м с низкого старта				
5	Бег на средние дистанции (300-500м) в умеренном темпе. Игра «Русская лапта» - правила, судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
6	Развитие выносливости: Длительный бег в равномерном темпе-до 20мин (м), до 15мин (д), Бег 1000м на результат	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	КК №1 Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий: челночный бег, многоскоки, прыжки, лабиринт, рукоход	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Бег 2000м на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега на результат. Игры по выбору учащихся	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	КК №2 Совершенствование метания мяча на дальность разбега. Метания в цель разных снарядов из различных положений	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	Метание мяча на дальность (150гр). Элементы игры футбол. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Первичный инструктаж по ОТ. Повторение упражнений без мяча: стойки, перемещений, остановка в шаге и прыжком после ускорения	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

13	Совершенствование ведения мяча на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой». Игра «Отдай мяч и выйди»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Перехват мяча во время передач и ведения, передачи мяча в парах, совершенствование ловли	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Ведение мяча с изменением направления, скорости бега, пассивным сопротивлением защитника	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Первичный инструктаж по ОТ. Упражнения без мяча: Совершенствование стойки волейболиста, перемещение в стойке	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	ОРУ с мячом. Передачи мяча над собой, через сетку, двумя руками сверху в прыжке, сверху за голову	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

22	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Нижняя передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	Первичный инструктаж по ОТ. Повторение организующих и строевых команд. Повторение акробатических элементов: (кувырков, стойка на лопатках, равновесие)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	Элемент «Мост» из положения стоя с помощью. Кувырок назад в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)-обучение	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Обучение элементу: длинный кувырок вперед. Подтягивание из вися лежа (д) и вися стоя (м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	Совершенствование акробатических элементов. Составление комбинации из освоенных элементов. Пересс за 1 мин.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	Упражнение со скакалками. Прыжок через длинную вращающуюся скакалку, парные, групповые прыжки	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Круговая тренировка по станциям. Тест прыжок через скакалку за 1 мин, 30сек.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	ОРУ с предметом (гимнастической палкой). Акробатическая комбинация из освоенных элементов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

31	КК №3 ОРУ с отягощением (набивной мяч, гантели). Строевая подготовка: Строевой шаг, повороты кругом в движении	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	КК №4 Гимнастическая полоса препятствий. Элементы единоборств: борьба на руках, перетягивание каната	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
33	Передвижения по напольному гимнастическому бревну (д). Обучение стойке на голове с согнутыми ногами (м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	Развитие координации и равновесия (упражнения с гимнастической скамейкой, и бревне). Висы и упоры. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	Повторный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ. Строевые команды с лыжами и без. Повторение ступающего и скользящего шагов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	РС №1 Классификация способов передвижения на лыжах. Повторение классических ходов. Прохождение дистанции до 2км.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Совершенствование П2ШХ-согласованность движений рук и ног на разной скорости передвижения	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
38	Повторение спусков в различных стойках (высокая, средняя, низкая) и техники подъёма в гору «лесенкой»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

39	РС №2 Классификация лыжных ходов. Повторение коньковых ходов. Прохождение дистанции до 2км	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Повторение техники выполнения подъема «ёлочкой», «полуёлочкой». Переход из высокой стойки в низкую при спуске	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	РС №3 Контрольный норматив на дистанцию 1км. Игры на лыжах	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Обучение технике спуска наискось и торможению «упором». Совершенствование подъема ступающим шагом в пологий подъём	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	Обучение технике передвижения коньковым ходом без палок. Лыжная гонка 2км с использованием изученных ходов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	РС №4 Совершенствование Торможения и поворота упором. Игры: «С горки на горку», «Кто лучше?»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	КК №5 Лыжная гонка «Биатлон» с метанием гранаты. Эстафеты на совершенствование элементов работы рук, ног, скольжения	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	Обучение технике О1ШХ, согласованности движений рук и ног (имитация на месте и в движении, с палками и без)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	Подъем скользящим шагом. Обучение	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Торможению и повороту «плугом». Остановка в заданном участке склона				
48	РС №5 Повороты на месте переступанием и махом. Обучение преодолению бугров, впадин и препятствий	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
49	РС №6 Совершенствование техники передвижения классическими ходами. Переход с попеременного хода на одновременный	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	РС №7 Повороты в движении переступанием. Слаломная подготовка: спуски с изменением направления движения	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Обучение полу-коньковому ходу, длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе с палками и без. Тестирование ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Обучение броскам одной и двумя руками с места и в движении. Игра по правилам мини-баскетбола	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча. Ловля катящегося мяча. Игра баскетбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
54	Комбинации из освоенных элементов: прием мяча, ведение, два шага, бросок по кольцу. Игра «Стритбол» правила	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Совершенствование техники штрафного броска. Отработка техники трёхочкового	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	броска. Двусторонняя игра, правила				
56	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём мяча после подачи. Игра мини-волейбол, правила	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, отработка элемента в игре. Двусторонняя игра	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Обучение технике прямого нападающего удара. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра волейбол, судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Первичный инструктаж ОТ. СПУ. Прыжок в высоту с места. Обучение технике прыжка в высоту «перешагиванием» с 5-7 шагов разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
63	Совершенствование техники спринтерского бега (ускорения до 30м).	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Обучение технике низкого старта (с применением колодок)				
64	Высокий старт–совершенствование. Бег 60м, Минутный бег в среднем темпе (до 10мин). Линейные эстафеты	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	Челночный бег, с изменением направления, скорости, из различных положений. Бег на средние дистанции (300-500м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	КК №6 Марш-бросок: Бег в равномерном темпе до 15мин. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	Кроссовая подготовка–бег 2000м. Прыжковые упражнения: прыжки через предметы на месте и с разбега, многоскоки	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Обучение прыжку в длину с 9-11 шагов разбега. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. ВФСК ГТО Игра «Футбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ. Повторение строевых, организующих и стартовых команд. СБУ. Низкий старт до 60м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Бег с ускорением до 80м, бег на средние дистанции на результат 300-500м. Развитие скоростных способностей	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

6	Обучение технике эстафетного бега, передача палочки. Кроссовая подготовка: бег 1000м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Овладение техникой длительного бега-2000м (м), 1500м (д)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег. Многоскоки, прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега– овладение техникой «согнув ноги». Бег на средние дистанции 300-500м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	СПУ. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги» – зачёт. Игра «Русская лапта»-правила	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	КК №1 Марш-бросок: Кроссовая подготовка до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Русская лапта». Тестирование ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Первичный инструктаж ОТ. Закрепление техники упражнений без мяча: стойки, перемещений, остановок	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, скорости бега; без сопротивления защитника	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
14	Ловля и передачи мяча в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении).	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Вырывания и выбивания мяча, перехват				
15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; двумя руками снизу. Обучение штрафному броску	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Футбол. Правила игры в мини-футбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Первичный инструктаж ОТ. Стойка и перемещение волейболиста. Подбрасывание мяча, ловля. Передачи мяча в парах, через сетку	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Челночный бег. Игра «Пионербол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Передача мяча над собой и в парах. Прием с набрасывания. Игра по упрощенным правилам волейбола	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Передачи мяча во встречных колоннах и через сетку, двумя руками сверху в прыжке, сверху за голову	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
24	КК №2 Первичный инструктаж ОТ. Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге, колонне,	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	повороты, команда "Прямо!"				
25	Совершенствование кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); Кувырок назад выход в полуспагат (д)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Тест на гибкость. Длинный кувырок вперед-обучение (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	Круговая тренировка: Прыжки на скакалке; акробатические элементы, Стойке на голове и руках (м), «Колесо» (д)-(обучение)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие гибкости. Составление акробатической комбинация из освоенных элементов	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Обучение технике опорного прыжка: Согнув ноги-козел в длину (м); Прыжок боком с поворотом на 90°-конь в ширину (д)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	Совершенствование техники опорного прыжка: Согнув ноги (м); Прыжка боком с поворотом на 90°(д). Упражнения с обручем	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	ОРУ со скакалкой. Прыжок через длинную скакалку, парные, групповые прыжки. Темповой прыжок на скакалке за 30сек	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
32	КК №3 ОРУ с гимнастической палкой,	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики и лазания				
33	КК №4 Совершенствование лазания по канату. Строевая подготовка: Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	Круговая тренировка: прыжок через скакалку за 1мин, Броски набивного мяча, «пресс», упражнения с эспандером. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	Повторный инструктаж ОТ. Первичный инструктаж ОТ. Переноска и одевание лыж. Повторение строевых команды с лыжами и без. П2ШХ	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	Классификация лыжных ходов. Повторение коньковых ходов. Прохождение дистанции до 2км (свободным ходом)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	О2ШКХ-согласованность движений рук и ног. Техника выполнения подъема скользящим бегом	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
38	Контрольный норматив на дистанцию 1км. Повторение спусков в различных стойках. Переход из низкой стойки в высокую и обратно	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
39	Повторение техники спуска наискось и торможения упором. Подъем ступающим шагом в пологий подъём	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

40	РС №1 Варианты ОБШХ (стартовый и дистанционный). Игра «Гонка с выбыванием». Эстафеты на лыжах	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	Обучение согласованности движений рук и ног в ОШХ (имитация на месте и в движении, с палками и без)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Лыжная гонка 2км с использованием изученных ходов. Повторение техники подъёма в гору «лесенкой»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	РС №2 Обучение поворотам на месте и в движении. Совершенствование техники изученных лыжных ходов (до 3км)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	РС №3 Подготовка к соревнованиям и правила их проведения. Контрольный норматив на дистанции 3км	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	РС №4 Повороты в движении переступанием. Слаломная подготовка: спуски со склонов с изменением направления движения.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
46	РС №5 Совершенствование техники передвижения коньковым ходом без палок (с махом рук и без)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	РС №6 Обучение торможению соскальзыванием и падением. Совершенствование подъёмов: «ёлочкой», «полу-ёлочкой»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	РС №7 Обучение полу-коньковому ходу, длительному скольжению на одной лыже	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	в коньковом ходе без палок, с палками				
49	КК №5 Прикладная ФК. Преодоление полосы препятствий. Игра «Биатлон»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	Повторение изученного материала: ступающие и скользящие шаги. Прохождение дистанции до 2км (свободным ходом).	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Тестирование ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра, судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на одну корзину. Игра «Стритбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
54	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Совершенствование подач, развитие ловкости, силы. Игра мини-волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Прием мяча снизу после подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Нижняя прямая подача. Игра с ограниченным числом игроков (2:2), (3:2),(3:3) и по упрощенным правилам	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

59	Упражнения с набивными мячами. Игра по правилам волейбола. Судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Первичный инструктаж ОТ. Старты из различных исходных положений. Челночный бег с изменением направления, скорости	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
63	Совершенствование спринтерского бега: 30м с низкого старта, бег до 60м с ускорением. Прыжок в длину с места	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Высокий старт–совершенствование. Бег на средние дистанции 300-500м. Эстафетный бег	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	Кроссовая подготовка: бег 1500м (д), 2000м (ю). Правила соревнований по лёгкой атлетике. Игра «Футбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	КК №6 Метание теннисного мяча на дальность с отскока от стены с места. Военизированная полоса препятствий	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	Ловля набивного мяча после броска партнера, с шага, двух шагов. Метание малого мяча (150гр) на дальность с разбега	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Метание мяча на дальность–зачёт. ВФСК ГТО Элементы игры футбол.	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

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

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры. Восстановительный массаж. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
4	Первичный инструктаж по ОТ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Стартовые команды. Самостраховка	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
5	Бег на результат 100 м. Циклические виды спорта. Кроссовая подготовка	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
6	Овладение техникой длительного бега	1	0	0	Библиотека ЦОК

	(старт, бег по дистанции, финиширование). Кросс 2000м (д),3000м (ю)				<a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
7	Имитационные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега – овладение техникой (согнув ноги)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
8	КК №1 СПУ. Многоскоки, прыжки через препятствия. Прыжок в длину разбега – зачёт. Совершенствование игры футбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
9	Совершенствование метания мяча на дальность.(150 гр.) с 4-5 бросковых шагов. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайпер», «Лапта», «Сильный бросок»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
10	КК №2 Военно-спортивное многоборье: КСУ, преодоление полосы препятствий, оказание первой помощи, метание гранаты	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
11	СБУ. Низкий старт до 60м. Развитие скоростных способностей: Бег с ускорением до 80 метров. Варианты челночного бега. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
12	Первичный инструктаж по ОТ. Совершенствование стойки, перемещения, остановок. Ведение с изменением направления, высоты отскока	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
13	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках, по звезде. Перехват мяча. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

14	Ведение мяча с изменением направления, скорости бега. Ведение с сопротивления защитника и без, ведущей и неведущей рукой	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
15	Броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
16	Первичный инструктаж по ОТ. Стойка, перемещение в стойке. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть.)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
17	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Обучение технике передачи в прыжке через сетку. Игра мини-волейбол	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
18	Передача в парах, прием с набрасывания. Нижняя прямая подача мяча через сетку (совершенствование). Игра: «Мяч в воздухе»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Волейбол» с соблюдением правил	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
20	Футбол. Ведение мяча. Приемы мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
21	Футбол. Передачи мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
22	Футбол. Передачи мяча. Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
23	Футбол. Остановки и удары по мячу в	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	движении				
24	КК №3 Первичный инструктаж по ОТ. Обучение правилам самостраховки. Строевые команды. Ходьба в ногу. Строевой шаг	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
25	КК №4 Совершенствование базовых акробатических элементов. Строевые упражнения: построения и перестроения из колонны в движении	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
26	Совершенствование акробатических элементов. Развитие гибкости. ОРУ с отягощением гантелями и набивными мячами	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
27	«Мост» из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнение «Пресс»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
28	Равновесие на одной ноге. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (м), кувырок назад в упор лёжа на животе(д)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
29	Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой движения. Тест на гибкость (д), стойка на голове и руках (м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
30	Составление акробатической комбинации из освоенных элементов. Отжимания в упоре лёжа от пола (д), на брусьях (м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
31	Круговая тренировка: Тест прыжок через	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

	скакалку за 1 мин, Прыжок через длинную вращающуюся скакалку, элементы единоборств				
32	Совершенствование висов и упоров. Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе (м), согнутых ног (д)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
33	КК №5 Преодоление полосы препятствий. с элементами гимнастики, лазания по гимнастической лестнице. Лазание по канату	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
34	ОРУ со скакалками. Прыжок через длинную, вращающуюся скакалку, парные, групповые прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
35	Повторный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ Температурный режим. Требования к форме одежды занимающихся	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
36	РС №1 Совершенствование строевых упр. с лыжами и без. История развития лыжного спорта. Игры на лыжах	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
37	Классификация способов передвижения на лыжах. Повторение классических ходов. Прохождение дистанции до 3км (кл.ходом)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
38	Обучение отталкиванию ногой в одновременном одношажном ходе (О1ШХ). Торможение и поворот	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>



	«плугом»- совершенствование				
39	Повторение спусков в различных стойках (высокая, средняя, низкая) и техники подъёма в гору «лесенкой». Прохождение дистанции до 3км	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
40	Классификация лыжных ходов. Повторение коньковых ходов. Прохождение дистанции до 3км (св.ходом)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
41	Одновременный двухшажный коньковый ход (О2ШКХ) - согласованность движений рук и ног. Техника выполнения подъема скользящим шагом	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
42	Профессиональное снаряжение лыжника. Передвижение О2ШКХ по пересечённой местности с различной скоростью. П/игры на лыжах	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
43	РС №2 Обучение технике перехода с попеременных ходов на одновременные и обратно. Преодоление бугров и впадин	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
44	РС №3 Обучение поворотам на месте и в движении махом и переступанием. Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3км (св.ходом)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
45	РС №4 Слаломная подготовка: спуски со склонов с изменением направления движения (объезжать стойки). Экстремальные зимние виды спорта	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

46	РС №5 Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам и правила их проведения. Контрольный норматив на дистанции 3км. (св.ходом)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
47	РС №6 Обучение торможению соскальзыванием и падением. Совершенствование техники выполнения подъёмов различными способами	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
48	РС №7 Обучение О1ШКХ, своевременному выносу рук и отталкиванию на каждую ногу	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
49	КК №6 Лыжная подготовка как элемент прикладной Ф.К. Преодоление полосы препятствий на лыжах. Игра «Биатлон»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
50	Обучение полу-коньковому ходу, длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок, с палками	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
51	Соревнования в классе: Гонка с преследованием с соблюдением всех правил. Игры на улице. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
52	Первичный инструктаж по ОТ. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игра с ограниченным числом игроков (2:2), (3:2),(3:3)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
53	Развитие ловкости: варианты Челночного бега. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Игра по упрощенным правилам	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

54	Приём мяча отражённого сеткой. Совершенствование подачи. Тактические действия: позиционное нападение без изменения позиции игроков	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
55	Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила игры «Волейбол». Игра с соблюдением правил. Судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
56	Первичный инструктаж по ОТ. Совершенствование вариантов ведения мяча. Броски мяча по кольцу двумя руками от головы (д), в прыжке (м)	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
57	Комбинации из освоенных элементов: прием мяча, ведение, два шага, бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
58	Штрафной бросок. Игра по правилам мини-баскетбола. Судейство	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
59	Перехват мяча. Тактические действия: действия трёх нападающих против двух защитников. Игра «Стритбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
60	Ведение мяча. Приемы мяча	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
61	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
62	Первичный инструктаж по ОТ. Бег с ускорением до 70- 80м. Низкий старт 30м. Челночный бег, с изменением направления, скорости	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>

63	Высокий старт - совершенствование. Бег на средние дистанции 300-500м	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
64	Обучение технике эстафетного бега, передаче эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
65	СБУ. Кроссовая подготовка – бег 2000м (д), 3000м (м).	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
66	Метание теннисного мяча на дальность с отскока от стены с места, с расстояния 14-16м. Игра «Футбол»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
67	КК №7 Марш-бросок: Длительный бег: от 5 до 20мин Бег с препятствиями и на местности. Игра «Русская лапта»	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
68	Обучение метанию снаряда 500-700г. Метание малого мяча(150 гр.) на дальность с разбега. ВФСК ГТО	1	0	0	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



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

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК

