

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение  
«Заринская средняя  
общеобразовательная школа»

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной  
образовательной  
программе  
основного общего  
образования

**Рабочая программа учебного предмета**

**Предмет: Физическая культура**

**Стандарт: ФГОС 2010 (с учетом пл/результатов ФГОС 2021)**

**Класс: 8-9**

# 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 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Физическая культура как область знаний.** История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре** (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**



### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (изучается теоретически с использованием имитационных движений и видеофильмов ) Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание (изучается теоретически с использованием имитационных движений и видеофильмов) , спортивные игры).

	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений. Равномерный бег.	Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. <b>Современное представление о физической культуре</b>	1

2	Спринтерский бег. Высокий старт с пробеганием отрезков от 1015 м	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <b>Современное представление о физической культуре</b> Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом <b>Общefизическая подготовка</b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта- лёгкая атлетика <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	1
3	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции		1
4	Спринтерский бег. Финиширование, бег с ускорением. Сдача норм ГТО		1
5	Спринтерский бег 60м, бег на результат		1
6-7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.		2
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.		1
9	Прыжок в длину с разбега на результат		1
10	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность		1

11	Бег на средние дистанции 1000 м
12	Метание малого мяча на дальность
13	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег
15	Бег по пересеченной местности.
16	Бег на длинную дистанцию 1500 метров на результат
17	Спортивные игры: Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте
19-20	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча
22	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления и скорости.
23	Передача мяча двумя руками от груди.
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча

<p>Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.</p>	1
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	1
<p>Спортивные игры техника тактические действия и примеры игры -в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам</p>	1
	1
	1
	1
	1
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	1
<p>Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на развитие основных физических качеств</p>	2
<p>(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым</p>	1
<p>видом спорта- спортивные игры</p>	1
	1
	1
	1
	1

26	Ведение одной рукой в низкой, средней стойке		1	
27	Комбинации из освоенных упражнений, элементов: ловля и передачи		1	
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля и передача, ведение, бросок.	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p>Подготовка к занятием физической культурой ( выбор места занятий, инвентаря, и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составления планов и самостоятельных проведений занятий спортивной подготовкой, прикладной физ.</p> <p>Подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( опорные прыжки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии( девочки)</p>	1	
29	Техника Безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей , строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперёд, развитие гибкости.		1	
30	Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад		1	
31	Акробатические упражнения: Кувырок вперед (учёт)		1	
32	Акробатические упражнения: Кувырок назад (учёт)		1	
33	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.		1	
34	Акробатические упражнения: стойка на лопатках (учёт)		1	
35	Акробатическая комбинация. Развитие скоростно-силовых способностей.		<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнение</p>	1
36	Акробатическая комбинация (у) Развитие силовых способностей		ориентированные на развитие основных физических качеств	1
37	Гимнастическая полоса препятствии . Развитии гибкости.		( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие	1
38-39-40	Опорный прыжок ( вскок в упор и соскок прогнувшись - д, прыжок ноги врозь через козла в ширину - м)	специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта- гимнастика с основами акробатики.	2	
41	Развитие координационных способностей.		1	

42	Развитие силовых способностей. Силовой выносливости	<p align="center"><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Спортивные игры: техника тактические действия и приёмы игры в футбол, в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культуры</b> Самонаблюдение, самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на</p>	1
43	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения и упражнения на гимнастическом бревне (перекладине)		1
44	Мини-футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке лицом и спиной вперед.		1
45	Пас, остановка мяча, удар по мячу, ведение мяча «Змейкой» и «восьмёркой»		1
46	Тактические действие в мини-футболе. Специальная физическая подготовка.		1
47	Игра в мини-футбол. Правила спортивной игры.		1
48	Технико- тактические приемы в мини - футболе. Игра по правилам		1
49	Лыжная подготовка. Скользящий шаг		1
50-52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		3
53-55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	3	
56-59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	<p align="center">качеств</p> <p>(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта- лыжные гонки.</p>	4

60	Подъём ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	<b>Физическое совершенствование физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культуры	1
61	Торможение «плугом». Развитие выносливости.		1
62	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости		1
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Сдача зачетов		1
64	Торможение «плугом». Развитие выносливости. Сдача зачетов		1
65	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении		1
66	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой в движении		1
67	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча		1
68	Баскетбол. Повторение ранее изученных баскетбольных упражнений		<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>
69	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических
70	Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход	( силы, быстроты, выносливости, координации	1

71	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0)
72	Баскетбол. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом (1:0)
73	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции
74	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
75	Техника безопасности на занятиях плаванием. Плавание. Основные способы плавания.
76	Требования гигиены на занятиях плаванием. Основные способы плавания
77	Основные способы плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем
78	Основные способы плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем
79	Основные способы плавания. Упражнения в лежании на воде
80-81	Волейбол. Передача мяча
82-84	Волейбол. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху вперед
85-86	Волейбол. Учебная игра
87-88	Кроссовый бег
89	Бег на средние дистанции
90	Спринтерский бег
91	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92	Эстафетный бег. Развитие выносливости
93	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м (учет)



гибкости, ловкости) Специальная физическая	1
подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие	
специальных физических качеств определяемая базовым	1
видом спорта- плавание	1

---

**Спортивно-оздоровительная деятельность** 1

Спортивные игры: техника тактические действия, и	1
приёмы игры в волейбол. Правила спортивных игр . Игр	
по правилам. Национальные виды спорта технико-	1

тактические действия и правила.

Общефизическая подготовка. Упражнение	1
---------------------------------------	---

ориентированные на развитие основных физических	
качеств	

( силы, быстроты, выносливости, координации,	1
гибкости, ловкости) Специальная физическая	

подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие	1
специальных физических качеств определяемая базовым	2
видом спорта- легкая атлетика	

---

3

**Спортивно-оздоровительная деятельность** 2

Легкая атлетик: беговые упражнения, прыжковые упражнения,  
Упражнения в метании малого мяча. ^

**Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность** j''

Комплексы упражнений современных оздоровительных	1
систем физического воспитания, ориентированных на	
повышение функциональных возможностей организма,	1
развитие основных физических качеств.	j

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры ( при	
нарушении опорно-двигательного	1
аппарата, центрально нервной системы, дыхания и	

кровообращения, при близорукости).

\

95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции
97	Развитие скоростно - силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча
98	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча
99	Развитие скоростно - силовых качеств. Метание мяча на дальность коридор 10 м
100 - 101	Сдача зачетов по физической подготовке. Нормы ГТО
102	Развитие двигательных качеств
103	Основы туристической подготовки. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
104	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения
105	Развитие двигательных качеств. Подведение итогов

## Прикладно-ориентированная физкультурная

1

### деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

1

1

1

бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; преодоление препятствий разной сложности;

1

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

2

1

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

1

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

1

1

	Тема	Содержание	Кол-во Часов
1	ТБ на уроках легкой атлетике. Равномерный бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	<b>История и современное развитие физической культуры</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт с пробеганием отрезков 1015 метров. Олимпийские игры в Древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.		1
3	Спринтерский бег Высокий старт с пробеганием до 10-15 метров. Бег по дистанции.		1
4	Спринтерский бег. Финиширование. Высокий старт с пробеганием до 10-15 метров.	<b>Современное представление о физической культуре</b> Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	1
5	Спринтерский бег 60м на результат.		1
6	Прыжок в длину с разбега. Спринтерский бег. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе.		1
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 20-40 метров.	<b>Физическая культура человека</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом.	1

8	Спринтерский бег. ОРУ в движении. Встречная эстафета.
9	Прыжки. Равномерный бег. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.
10	Прыжки . Медленный бег с изменением направления. Прыжок через 2 и 4 шага.
11	Прыжки. Равномерный бег. Прыжки с места, с разбега, многоскоки.
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину на результат. ГТО
13	Медленный бег с изменением направления. Прыжки с места, с разбега
14	Медленный бег с изменением направления . Развитие координационных движения.
15	Медленный бег с изменением направления . Контроль за развитием двигательных качеств.
16	Медленный бег. Бег 1000 м на результат.
17	Броски и толчки набивного мяча. Метание на заданное расстояние
18	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель .
19	Метание в горизонтальную цель с расстояния 6-8 метров. Метание мяча в цель.
20	Бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий.
21	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.
22	Бег по пересеченной местности. Бег 2000 метров- без учёта
23	Баскетбол. Техника безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.

1

**Современное представление о физической культуре**  
1 Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

1

Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта- легкая атлетика.

1 (

1

1

1

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

1

1

1 1

1 1

1 1

24	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Спортивные игры: технико-тактическая действия и приемы игры в <i>баскетбол, волейбол, футбол, хоккей</i> по правилам  <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта - <i>спортивные игры</i>	1
25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.		1
26	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с изменением направления		1
27	Бросок одной рукой и двумя от головы с места.		1
28	Комбинация из освоенных упражнений: ловля, передача, ведение, бросок		1
29	Строевые упражнения, акробатические упражнения.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятием физической культурой ( выбор места занятий, инвентаря, и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составления планов и самостоятельных проведений занятий спортивной подготовкой, прикладной физ. подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры	1
30	Кувырки. Акробатические упражнения.		1
31	Кувырки. Акробатические упражнения и комбинация кувырок вперед, назад.		1
32	Акробатическая упражнения.		1
33	Обучение прыжков через козла. Гимнастические упражнения и комбинация на спортивных снарядах ( опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации.		1
34	Висы и упоры		1
35	Подтягивание в висе на результат.		1

	Прикладная физическая подготовка		
36-37	Висы и упоры		2
38	Два кувырка вперед слитно		1
39	Развитие координационных способностей	<p align="center"><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p align="center"><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта - гимнастика с основами акробатики.</p>	1
40	Лазание по канату и шесту		1
41	Мост из положения стоя. Организация досуга средствами физической культуры.		1
42	Развитие скоростно-силовых способностей. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(девочки)		1
43	Прыжки через гимнастического козла. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(девочки Акробатические упражнения)		1
44	Прыжки через гимнастического козла		1
45	Лазание по канату и шесту. Упражнения в равновесии бревне и скамейке.		1
46	Акробатическая комбинация		1
47	Развитие координационных способностей.		1
48	Висы и упоры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированное на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.		1
49	Прыжки через гимнастического козла. Оценка выявления и устранения технических ошибок.		1
50	Инструктаж по технике безопасности по Волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
51	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	



52	Приемы и передачи мяча в парах
53	Приём и передача мяча.
54	Прием и передача мяча снизу
55	Передача мяча в сочетании с перемещениями.
56-57	Приём и передача мяча снизу
58	Приём мяча сверху
59	Нижняя подача мяча.
60	Тактика игры
61	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Национальные виды спорта: технико-тактически действия и правила.
62-63	Попеременный двухшажный ход.
64	Одновременный двухшажный ход
65	Подъем « полуёлочкой». Развитие выносливости.
66	Попеременный двухшажный ход.
67	Одновременный двухшажный ход . Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемым базовым видом спорта.
68-69	Попеременный двухшажный ход.
70	Подъем « полуёлочкой», - оценка выполнения

<p align="center"><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	1
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	1
	1
	1
<p align="center"><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	2
<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол.</p>	1
<p>Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-</p>	1
<p>тактические действия и правила.</p>	1
<p align="center"><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	1
<p><b>Лыжные гонки:</b> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	2
<p align="center"><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	1
<p>Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на развитие основных физических качеств</p>	1
<p>(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка.</p>	1
<p>Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта - лыжные гонки.</p>	1
	1

71-72	Одновременный двухшажный ход	<b>Физическое совершенствование физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1	
73	Поворот упором		1	
74	Поворот упором. Контрольная тренировка на дистанции 1500 м		1	
75	Подъем «ёлочкой», торможение «плугом»- оценка выполнения		1	
76	« Встречная эстафета». Комплексы упражнений ля оздоровительных форм занятиями физической культуры.		1	
77-78	Прохождение дистанции 2 км на результат		1	
79	Техника безопасности на занятиях плаванием. Требования гигиены на занятиях плаванием. Спортивные способности плавания.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежание на воде, всплывании и скольжении. Изучается теоретически с использованием имитации движений и видеофильмом. <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств определяемая базовым видом спорта- плавание	1	
80	Плавание на груди вольным стилем .		1	
81	Плавание на спине вольным стилем.		1	
82	Кроль на груди. Старт с тумбочки ( представление)		1	
83	Кроль на спине. Старт из воды (представление)		1	
84	Кроль на груди и спине. Дистанционное плавание (представление) передач мяча.		1	
85	Брасс (представление)		1	
86	Контрольные тестирование по изученному материалу		<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	1
87	Мини-футбол. Стойка игрока Перемещение в стойке и спиной вперед.	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных	игры в футбол, в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам	1
88-89	Пас, остановка мяча, удар по мячу, ведение мяча « змейкой» и « восьмёркой»		2	
90	Тактические действия в мини-футболе.		1	
91	Кроссовая подготовка		1	

92	Развитие скоростных способностей 93		
Развитие	скоростной	выносливости.	94
Бег 1 км на результат			
95-97	Метание мяча на дальность		
98-100	Прыжок в высоту с разбега.		
101	Гладкий бег.		
102	Кроссовая подготовка		
103	Общая физическая подготовка : прыжок через скакалку за 1 минуту. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращения при близорукости)		
104	Общая физическая подготовка : поднимание и опускание туловища за 1 минуту. Норм ГТО		
105	Общая физическая подготовка: подтягивание в висе. Подведение итогов.		

условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнение ориентированные на развитие основных физических качеств  ( силы. быстроты. выносливости. координации. гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированная на развитие специальных физических качеств	1
	1
	1
	а э
	3
	1

<p>определяемая базовым видом спорта -<i>легкая атлетика.</i>  <i>Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая</i></p>	1
<p><i>атлетика: базовые упражнения, Прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.</i>  <b>Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	1
<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	1
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры ( при нарушении опорно-двигательного аппарата, центрально нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	1

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов	
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упражнений. Высокий старт 15-20 м . Стартовый разгон..	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</p> <p>Основные этапы развития физической культуры в России. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Профилактика вредных привычек. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Г отов к труду и обороне (ГТО)» Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Г отов к труду и обороне (ГТО)» Двигательные действия физические качества, физическая нагрузка .</p>	1	
2	Низкий старт до 30 м, стартовый разгон.		1	
3	Низкий старт до 60 м. Специальные беговые упражнения.		1	
4	Прыжки в длину с места .Низкий старт.		1	
5	Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения.		1	
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		1	
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр в цель..		1	
8	Метание малого мяча на дальность с разбега.		1	
9	Метание малого мяча на дальность на результат.		1	
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий.		1	
11	Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом ( согнув ноги).		1	
12	Челночный бег 3- 10. Бросок набивного мяча.		1	
13	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги).		гимнастика для глаз.	1
14	Кроссовая подготовка .Бег 1000 м.			1
15	Метание малого мяча на дальность.			1
16	Беговые упражнения. Развитие выносливости.			1

17	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры волейбола.	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые виды спорта. Правила соревнований по волейболу.	1
18	Передача двумя руками сверху над собой и после перемещения.		1
19	Стойка игрока. Перемещение и остановки.		1
20	Передача двумя руками сверху над собой и после перемещения.		1
21	Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.		1
22	Прием мяча двумя руками снизу над собой и над сеткой.		1
23	Нижняя прямая подача. Стойки и перемещения..		1
24	Нижняя прямая подача. Передача через сетку		1
25	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.		1
26	Прием мяча с низу, двумя руками после подачи.		1
27	Передача через сетку. Нижняя прямая подача.		1
28	Стойки и передвижения игрока. Передача и прием мяча через зоны.		1
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие гибкости..		Акробатические упражнения и комбинации (кувырки,перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.
30	Кувырки. Вперед . назад .Акробатические упражнения.	1	
31	Кувырки. Акробатические упражнения и комбинации кувырок вперед стойка на голове(м) равновесия.	1	
32	Подтягивание в висе(м), подтягивание в висе лежа (д).	1	
33	Подтягивание в висе. Развитие гибкости.	1	

34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические комбинации.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорнодвигательного аппарата. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»	1
35	Прыжки через длинную скакалку, Прыжки через скакалку.		1
36	Прыжки через скакалку до 1 м. Подтягивание в висе.		1
37	Опорный прыжок через козла ноги врозь.		1
38	Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
39	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие прыгучести.		1
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие ловкости.		1
41	Лазание по канату и шесту.		1
42	Развитие скоростно- силовых способностей. Ритмическая гимнастика.		1
43	Прыжки через козла. Ритмическая гимнастика.		1
44	Прыжки через козла «согнув ноги».		1
45	Лазание по канату и шесту, упражнения в равновесии на скамейке.		1
46	Акробатическая комбинация.		1
47	Развитие координационных способностей.		1
48	Висы и упоры. Специальная физическая подготовка.	1	
49	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение попеременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра: «Самокат»	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
50	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Челночные эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	1
51	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Координация движений. Развитие выносливости.		1



52	Специальные упражнения на отрезках 15 - 30 м. Выполнение попеременного двухшажного хода с палками
53	Выполнение скользящего шага с палками. Прохождение тренировочного круга изученным ходом. Развитие общей выносливости.
54	Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие общей выносливости.
55	Упражнения на развитие координации. Подвижные игры: «Салки на лыжах»; «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливост
56	Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Подвижная игра: «Салки на лыжах».
57	Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие выносливост Подвижные игры на лыжах
58	Подводящие упражнения на отрезках 30 - 50м. Выполнение одновременного безшажного хода. Развитие выносливости
59	Выполнение одновременного безшажного хода во встречных эста Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Развитие выносливости
60	Упражнения на координацию движений. Выполне одновременного двухшажного хода на отрезках 300-400 м. Развитие выносливости
61	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на результат
62	Выполнение подъёма наискось «полуелочкой». Спуски в высокой и средней стойке. Развитие равновесия и координации
63	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами. Упражнения на склоне. Выполнение подъёма «елочкой». Спуски в низкой стойке
64	Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Спуски со склона

низкой стойке.

«Готов к труду и обороне (ГТО)»

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

	Подготовительные упражнения для выполнения торможения «упором »		
65	Подвижная игра: «Гонка с преследованием». Специальные упражнения. Выполнение поворота переступанием на месте и в движении. Упражнения на склоне		1
66	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения)		1
67	Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.	Изучаются теоретически с использованием видеофильмов. Плавание на груди и спине вольным стилем	1
68	Способы плавания: кроль на груди и спине.		1
69	Стойка и передвижение игрока. Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения со скакалкой. Подвижная игра: «Перестрелка»	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.  Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.  Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	1
70	Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра: «Перестрелка»		1
71	Стойка и передвижение игрока. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Развитие быстроты		1
72	Упражнения в парах с мячом. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Развитие быстроты		1
73	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		1
74	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Терминология в волейболе		1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача. Подвижная игра: «Перестрелка» с элементами волейбола.		1
76	Передачи мяча в тройках у сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача		1
77-78	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя прямая подача. Комбинации из изученных элементов	2	

	парах. Игра по упрощенным правилам		
79	Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха в структуре культурного образа жизни	Основы туристской подготовки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	1
80	Характеристика видов и разновидностей туризма	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»	1
81-82	Основы спортивного ориентирования	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе).	2
83	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые виды спорта. Правила соревнований по футболу и (мини- футболу). Специальная подготовка: футбол- передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	1
84	Специальные упражнения и техника нападения. Игра в мини-футбол		1
85	Общеразвивающие упражнения. Техника нападения. Игра в мини-футбол		1
86	Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов)		1
87	Специальные упражнения, техника передвижения, техника остановок, игра на внимание		1
88	Общеразвивающие упражнения. Техника удара по мячу. Игра в мини - футбол		1
89	Техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра в футбол		1
90	Техника ведения мяча, остановка мяча в движении. Игра в футбол		1
91	Тактические действия в игре футбол. Игра в футбол		1
92	Общеразвивающие упражнения. Игра в футбол		1
93	Техника высокого старта. Бег на отрезках 40 - 50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	1
94-95	Техника высокого старта. Финиширование на отрезках 10 - 15 м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 60 м на результат	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных физкультурноспортивным комплексом «Готов к труду и обороне(ГТО)»	2
96	Техника высокого старта. Бег на отрезках 40 - 50 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат. Развитие скоростных качеств		1
97	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8 - 10 м. Специальные беговые упражнения.		1

		1
		1
		2
		1
		1
		1
		1
		1

№	Тема урока	Содержания	Кол-во
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физ. упражнений. Кроссовая подготовка	<p>Легкая атлетика: <i>спортивная ходьба</i>, бег на короткие, средние и <i>длинные</i> дистанции, <i>барьерный</i>, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики и физкультпауз (физкультминуток). Упражнения адаптивной физической культуры.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. ОФП прыжок в длину.		1
3	Спринтерский бег с низкого старта. Бег на 30 м.		1
4	Эстафетный бег. ОФП челночный бег 3 - 10м		1
5	Бег 30 м на результат. ОФП. Бег с ускорением от 40 до 60 м.		1
6	Бег на 60м на результат. ОФП прыжки через скакалку за 1 м.		1
7	Бег 60м . Бег в равномерном темпе от 10м.		1
8	.Бег на средние дистанции: 300 м. Метание малого мяча с места.		1
9	Метание малого мяча с места и на дальность.		1
10	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность		1
11	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность		1
12	Бег на выносливость 2000м.Метание мяча.		1
13	Прыжок в длину с разбега способом (согну ноги)		<b>1</b>
14	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель.		1
15	Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		1
16	Бег на длинные дистанции. Правила соревнования в беге на длинные дистанции.		1

17	Техника безопасности : спортивные игры .Стойка игрока перемещения в стойке боком	<p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые виды спорта. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу).</p> <p>Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.</p>	1
18	Совершенствование передачи двумя руками на месте .		1
19	Стойка игрока, перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед.		1
20	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры в баскетбол.		1
21-22	Комбинации из освоенных элементов: ловля передача, ведение, бросок		2
23-24	Баскетбол Игра в мини баскетбол.	2	
25	ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, развитие	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,</p>	1
26	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.		1



27	Равновесие, стойка на лопатках, голове и руках.
28	Акробатические упражнения: кувырок вперёд(учет) Подтягивание на перекладине.
29	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.
30	Акробатические упражнения: Подтягивание в висе. Развитие гибкости.
31	Комбинации комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические комбинации.
32	Прыжки через скакалку до 1 м. Подтягивание в висе.
33	Опорный прыжок через козла ноги врозь.
34	Опорный прыжок через козла согнув ноги.
35	Опорный прыжок ( вскок в упор и соскок прогнувшись - д прыжок ноги врозь через козла в ширину - м)
36	Опорный прыжок ( вскок в упор и соскок прогнувшись - д прыжок согнув ноги.
37	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие прыгучести
38	Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие ловкости.
39	Лазание по канату и шесту.

<p>перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).  Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки.  Лазание по канату.</p>	1
<p>Упражнения и композиции ритмической гимнастики,  танцевальные движения.</p>	1
<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и  нормативов, предусмотренных</p>	1
<p>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом  «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

40	Развитие скоростно- силовых способностей.		1
41	Прыжки через козла. Ритмическая гимнастика.		1
42-47	Техника приема и передачи мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	<p>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейбол. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровойи соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые виды спорта.</p> <p>Правила соревнований по волейболу. Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи</p>	6
48	Учебная игра с использованием подач, приема, передач мяча.		1
49	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (координация движений).	<p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Г отов к труду и обороне (ГТО)»</p>	1
50	Подводящие упражнения. Повороты на месте. Выполнение попеременного двухшажного хода (координация движений). Встречные эстафеты. Развитие		1
51	Выполнение строевых команд на лыжах. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода на отрезках 200 -300 м. Прохождение дистанции 3 км		1
52	Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости		1

53	<p>Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода.</p> <p>Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием»</p>
54	<p>Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания.</p> <p>Специальные упражнения на отрезках 15 - 25 м. Прохождение дистанции 4 км</p>
55	<p>Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации.</p> <p>Выполнение одновременного двухшажного хода.</p> <p>Сочетание работы рук и ног. Подвижные игры: «Салки ...»</p>
56	<p>..... „Г^..... ~ ~ -----</p> <p>Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант).</p> <p>Специальные упражнения на отрезках 150-200 м.</p>
57	<p>Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие выносливости.</p> <p>ТТГ&gt;тт/Г-ж-нт,тр игпм и ЯГТЯГЪРТКТ</p>
58	<p>Подводящие упражнения на отрезках 20 - 30 м. Имитация движений рук и ног при выполнении конькового хода.</p> <p>Выполнение конькового хода на отрезках 100 - 150 м.</p> <p>П.....о-----</p>
59	<p>Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами.</p> <p>Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости</p>

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

60	Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2 км на результат изученными		1	
61	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Упражнения на склоне. Спуски в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «плугом». Развитие координации		1	
62	Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Выполнение торможения плугом. П/и «Салки на лыжах»		1	
63	Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Спуски со склона в средней низкой стойке. Подготовительные упражнения для выполнения поворота упором. Встречные эстафеты		1	
64	Подвижная игра: «Гонка с преследованием». Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Спуски со склона в различных стойках. Эстафеты на лыжах		1	
65	Подвижная игра: «Салки на лыжах». Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Спуски со склона в различных стойках. Прохождение 2 км		1	
66	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы,		1	
67	Плавание. Способы плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем.		Изучаются теоретически с использованием видеофильмов. Основные способы плавания: свободный стиль на груди и спине	1
68	Способы плавания: кроль на спине и груди, брасс			1

69	Инструктаж по технике безопасности. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости, .....йб. .	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейбол. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	1
70-71	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подводящие упражнения к передаче двумя руками сверху на месте. Подвижная игра: «Перестрелка» с элементами волейбол		2
72-73	Стойка игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача сверху над собой во встречных колоннах. Подвижная игра: «Перестрелка» с элементами волейбола		2
74-75	Стойка игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача сверху над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол по упрощенным		2
76-77	Перемещение в стойке. Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения с мячом в парах. Игра в волейбол по		2
78-79	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в тройках. Выполнение верхней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра в волейбол по <u>упрощенным правилам</u>		2
80-81	Передача сверху двумя руками после передачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Подвижная игра: «Перестрелка» с элементами волейбола	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейбол. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов	1
82	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в двойках. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам		1

83	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)» Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
84	Специальные упражнения и техника нападения		1
85	Техника нападения. Удары с места и в движении по стоячему мячу. Игра в мини- футбол		1
86	Общеразвивающие упражнения. Техника защиты. Удары с места и в движении по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол		1
87	Специальные упражнения, техника передвижения, техника остановок, игра на внимание		1
88	Общеразвивающие упражнения. Техника удара по мячу. Игра в мини - футбол		1
89	Техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Игра в		1
90	Техника ведения мяча, остановка мяча в движении. Игра в футбол		1
91	Тактические действия в игре футбол. Игра в футбол		1
92	Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра в футбол		1
93	Техника низкого старта. Бег с ускорением 40 - 50 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м на результат. Прыжки через скакалку		1
94	Выполнение низкого старта на отрезках 10 -15 м. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.		1
95	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с малым мячом в парах. Метание мяча в разные цели и на дальность с разбега		1



96	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с малым мячом в парах. Метание мяча в разные цели и на дальность с разбега. Подвижная игра:	Элементы техники национальных видов спорта: русская лапта	1
97-99	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на результат 400 м (Д); 800(Ю). Упражнения на восстановление. Метание малого мяча на дальность. Прыжки через		3
100	Специальные беговые упражнения на отрезках 200м, 300м, 400 м. чередующий бег. Упражнения на восстановление. Правила		1
101	Равномерный бег до 8 мин . Дыхательные упражнения для восстановления. Прыжки со скакалкой. Метание мяча в цель. Игра в городки		1
102	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Метание мяча на дальность с места и разбега. Игра: «Ляптя»		1
103	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Подбор разбега, приземление. Челночный		1
104	Равномерный бег 6 мин. Прыжковые упражнения и многоскоки. Выполнение прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Приземление. Метание малого мяча в различные цели		1
105	Равномерный бег 6 мин. ОРУ в парах. Прыжки через длинную скакалку. Старты из различных и.п. Эстафетный бег 4x100м, 4x200 м. Передача эстафетной палочки		1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813660

Владелец Кондратьева Ирина Николаевна

Действителен с 30.03.2023 по 29.03.2024