

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №1  
к ООП ООО (ФГОС) МОУ Байновской СОШ

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
*Колл. Колшарова Т.Н.*  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
*ОГ* О.Г. Ерыгина  
«30» августа 2019 г.

Утверждаю  
Директор МОУ Байновской СОШ  
Байновская средняя А.А. Боев  
Приказ № 38/11  
«30» августа 2019 г.



**Рабочая программа**  
по предмету  
**Физическая культура**  
**5-9 класс**

**Уровень обучения:** основное общее образования  
**Учитель:** Киндрат Вадим Петрович  
**Нормативный срок освоения :** 5 лет

с.Байны, 2019 г

## Содержание

|   |                                                                                              |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Планируемые результаты освоения учебного предмета                                            | 3  |
| 2 | Содержание учебного предмета                                                                 | 11 |
| 3 | Тематическое планирование с указанием количества часов,<br>отводимых на освоение каждой темы | 13 |

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного

объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности)

#### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

**5.** Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

**6.** Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением

формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по

защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **Предметные результаты**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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<sup>1</sup>**

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. Лыжные гонки.*<sup>2</sup> 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, спортивные игры)

---

1

2

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**  
**5 класс**

| <b>№ Урока</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <b>Легкая атлетика 18ч</b>                                                                                                      |
| 1              | Правила техники безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м. Подвижная игра                   |
| 2              | Бег с ускорением от 30 до 40 м. Футбол                                                                                          |
| 3              | Скоростной бег до 40 м. Футбол. Олимпийские игры древности                                                                      |
| 4              | Бег с высокого старта 10-15 м. Бег на результат 60 м. (ГТО). Футбол                                                             |
| 5              | История легкой атлетики. Бег на 1500 м. (ГТО). Футбол                                                                           |
| 6              | Бег в равномерном темпе до 12 мин. Футбол. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения                                  |
| 7              | Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние         |
| 8              | Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м.                                                                          |
| 9              | Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м                 |
| 10             | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние                                                |
| 11             | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние                                                |
| 12             | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на оценку. (ГТО)                                                                  |
| 13             | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м                                                              |
| 14             | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м                                                              |
| 15             | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м                                                              |
| 16             | Подтягивание. Броски набивного мяча. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжковые упражнения                                  |
| 17             | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Скоростной бег до 20 м                                                                     |
| 18             | Оценивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке                                                              |
|                | <b>Спортивные игры (баскетбол) 21ч</b>                                                                                          |
| 19             | Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед |
| 20             | Перемещения в стойке; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом                                             |
| 21             | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)                    |
| 22             | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах    |

|                        |                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах                                                                                 |
| 24                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах. Оценивание выполнения упражнения                                               |
| 25                     | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                        |
| 26                     | Ведение мяча в различных стойках в движении по прямой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                           |
| 27                     | Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Оценивание выполнения упражнения                                                                                                       |
| 28                     | Броски одной двумя руками в движении (после ведения). Учебная игра                                                                                                                                           |
| 29                     | Броски одной двумя руками с места после ведения без сопротивления защитника.                                                                                                                                 |
| 30                     | Броски одной двумя руками с места после ловли без сопротивления защитника. Оценивание выполнения упражнения                                                                                                  |
| 31                     | Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                                                      |
| 32                     | Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                                                      |
| 33                     | Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                                                      |
| 34                     | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                            |
| 35                     | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                            |
| 36                     | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                            |
| 37                     | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                                                                       |
| 38                     | Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»                                                                                                                            |
| 39                     | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола . Физическое развитие человека                                                                                                                                   |
| <b>Гимнастика 12 ч</b> |                                                                                                                                                                                                              |
| 40                     | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см ) |
| 41                     | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) Прыжки на скакалке. Подтягивание. Личная гигиена                                                                                  |
| 42                     | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см ) Прыжки на скакалке. Подтягивание                                                                                                 |
| 43                     | Выполнение упражнения на оценку. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.                                                                                                            |
| 44                     | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки с пружинного                                                                                                                                              |

|    |                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | гимнастического мостика в глубину. Подтягивание                                                                                                                             |
| 45 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Акробатические упражнения и комбинации.                                                                                         |
| 46 | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивание (ГТО)                                                       |
| 47 | Выполнение упражнения на оценку. Упражнения с партнером. Подтягивание                                                                                                       |
| 48 | Лазание по канату. Брусья; мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; девочки: смешанные висы; подтягивания из вися лежа                                  |
| 49 | Лазание по канату. Брусья; мальчики: поднимание прямых ног в висе; подтягивание в висе; девочки: смешанные висы; подтягивания из вися лежа                                  |
| 50 | Лазание по канату. Мальчики: подтягивание на перекладине; девочки: ходьба на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастической стенке                                     |
| 51 | Выполнение упражнения на оценку. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. |
|    | <b>Лыжная подготовка 15</b>                                                                                                                                                 |
| 52 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.                                                           |
| 53 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Игра «С горки на горку»                                                                                             |
| 54 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Игра «С горки на горку»                                                                                             |
| 55 | Выполнение упражнения на оценку. Передвижение на лыжах 1,5 км                                                                                                               |
| 56 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1,5 км                                                                                                     |
| 57 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1,5 км                                                                                                     |
| 58 | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 1,5 км                                                                                                     |
| 59 | Выполнение упражнения на оценку. Игра «С горки на горку»                                                                                                                    |
| 60 | Повороты переступанием. Игра «эстафета с передачей палок»                                                                                                                   |
| 61 | Повороты переступанием. Игра «эстафета с передачей палок»                                                                                                                   |
| 62 | Повороты переступанием. Игра «эстафета с передачей палок»                                                                                                                   |
| 63 | Выполнение упражнения на оценку. Передвижение на лыжах 2 км. (ГТО)                                                                                                          |
| 64 | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Передвижение на лыжах 2,5 км                                                                                                |
| 65 | Здоровье и здоровый образ жизни. Передвижение на лыжах 2,5 км.                                                                                                              |
| 66 | Передвижение на лыжах 3 км. Самонаблюдение и самоконтроль                                                                                                                   |
|    | <b>Спортивные игры (волейбол) 21ч</b>                                                                                                                                       |
| 67 | Правила техники безопасности на уроках волейбола. Перемещение в стойке приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками на месте                                       |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)                                                            |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.                                                                                                      |

|                             |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками                                                                                                                                                 |
| 70                          | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками                                                                          |
| 71                          | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками                                                                          |
| 72                          | Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения                                                                                                   |
| 73                          | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Броски набивного мяча в цель                                                                                                                                        |
| 74                          | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель                                                                                                             |
| 75                          | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель                                                                                                             |
| 76                          | Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0)                                                                                    |
| 77                          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 2:1. Игра по упрощенным правилам                                                                                                |
| 78                          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 2:1. Игра по упрощенным правилам                                                                                                |
| 79                          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 2:2. Игра по упрощенным правилам                                                                                                |
| 80                          | Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0)                                                                                    |
| 81                          | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения                                                                                                                     |
| 82                          | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения                                                                                                                     |
| 83                          | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Выполнение упражнения на оценку. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0)                                                               |
| 84                          | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                                                                          |
| 85                          | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                                                                          |
| 86                          | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                                                                          |
| 87                          | Двусторонняя игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). |
| <b>Легкая атлетика 12 ч</b> |                                                                                                                                                                                                             |
| 88                          | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м                                                                                                                                           |
| 89                          | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 10-15 м                                                                                                                                           |
| 90                          | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением 30-40 м                                                                                                                                                |
| 91                          | Старт из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью. Эстафета. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.                                                          |
| 92                          | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег 40 м                                                                                                                                                     |

|                    |                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 93                 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60 м. (ГТО)                                                                |
| 94                 | Оценивание прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на 1000 м                                                                    |
| 95                 | Скоростной бег до 40 м. Прыжки и многоскоки. Бег на 1000 м                                                                      |
| 96                 | Высокий старт 10-15 м. Бег в равномерном темпе до 12 минут                                                                      |
| 97                 | Бег с ускорением 30-40м. Бег в равномерном темпе до 12 минут                                                                    |
| 98                 | Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 12 минут                                                                      |
| 99                 | Бег 1500 м. (ГТО). Эстафета. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.                        |
| <b>Плавание 3ч</b> |                                                                                                                                 |
| 100                | Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Плавание |
| 101                | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Самоконтроль. Общефизическая подготовка                               |
| 102                | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Личная и общественная гигиена. ГТО            |

## 6 КЛАСС

| <b>№ урока</b>             | <b>Тема урока</b>                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Легкая атлетика 18ч</b> |                                                                                                                          |
| 1                          | Правила техники безопасности во время занятий по легкой атлетике. Высокий старт от 15 до 30 метров. Подвижные игры       |
| 2                          | Бег с ускорением от 30 до 50 м. Футбол. Олимпийское движение в России                                                    |
| 3                          | Скоростной бег до 50 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол                             |
| 4                          | Бег с высокого старта 15-30 м. Бег на результат 60 м. (ГТО). Футбол                                                      |
| 5                          | История легкой атлетики. Бег на 1500 м. (ГТО). Футбол                                                                    |
| 6                          | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Футбол                                                                              |
| 7                          | Метание теннисного мяча с места дальность отскока от стены                                                               |
| 8                          | Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние                                                                   |
| 9                          | Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м. Легкая атлетика: беговые упражнения.                                            |
| 10                         | Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м        |
| 11                         | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние                                         |
| 12                         | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку. (ГТО) |
| 13                         | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 15 - 20 м                                                     |
| 14                         | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 15 - 20 м                                                     |
| 15                         | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с высокого старта 15 - 20 м                                                     |
| 16                         | Подтягивание. Броски набивного мяча. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега                                                 |

|                                        |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                                     | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с ускорением до 20 м                                                                                                    |
| 18                                     | Оценивание прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на скакалке                                                                                               |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) 21ч</b> |                                                                                                                                                                  |
| 19                                     | Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед                                  |
| 20                                     | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом                                                                                                    |
| 21                                     | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола        |
| 22                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах                                     |
| 23                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках                                   |
| 24                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в тройках. Оценивание выполнения упражнения |
| 25                                     | Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                |
| 26                                     | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                 |
| 27                                     | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивание выполнения упражнения . Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола              |
| 28                                     | Броски одной и двумя руками в движении (после ведения). Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                              |
| 29                                     | Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                  |
| 30                                     | Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Оценивание выполнения упражнения                                                             |
| 31                                     | Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 2:1                                                                                                           |
| 32                                     | Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 3:1                                                                                                           |
| 33                                     | Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 3:2. Оценивание выполнения упражнения                                                                         |
| 34                                     | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                |
| 35                                     | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                |
| 36                                     | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                |
| 37                                     | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола                                                           |
| 38                                     | Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»                                                                                |
| 39                                     | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств                                |

|    |                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Гимнастика 12ч</b>                                                                                                                                                                                |
| 40 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см). <i>Коррекция осанки и телосложения</i>        |
| 41 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на перекладине (мальчики)                                            |
| 42 | Прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см). Прыжки на скакалке. Подтягивание                                                                                                               |
| 43 | Выполнение упражнения на оценку. Прыжки на скакалке. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
| 44 | Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Подтягивание                                                                   |
| 45 | Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Броски набивного мяча                                                                    |
| 46 | Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Подтягивание (ГТО)                                                                       |
| 47 | Выполнение упражнения на оценку. Упражнения с партнером. Подтягивание                                                                                                                                |
| 48 | Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами.                                                                                                                                      |
| 49 | Лазание по канату. Брусья; мальчики: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь                                                            |
| 50 | Лазание по канату. Брусья; мальчики: махом назад соскок; сед ноги врозь; девочки: размахивание изгибами; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев                                                    |
| 51 | Выполнение упражнения на оценку. Брусья; мальчики: из седа на бедре соскок поворотом. Бревно; девочки: ходьба на бревне. Оценка эффективности занятий                                                |
|    | <b>Лыжная подготовка 15ч</b>                                                                                                                                                                         |
| 52 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный и безшажный ходы                                                                                                  |
| 53 | Одновременный двухшажный и безшажный ходы. Игра «С горки на горку»                                                                                                                                   |
| 54 | Одновременный двухшажный и безшажный ходы. Игра «С горки на горку»                                                                                                                                   |
| 55 | Оценивание техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                        |
| 56 | Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                       |
| 57 | Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                       |
| 58 | Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                       |
| 59 | Выполнение упражнения на оценку. Игра «С горки на горку»                                                                                                                                             |
| 60 | Торможение и поворот упором. Игра «эстафета с передачей палок»                                                                                                                                       |
| 61 | Торможение и поворот упором. Игра «эстафета с передачей палок»                                                                                                                                       |
| 62 | Торможение и поворот упором. Игра «эстафета с передачей палок»                                                                                                                                       |
| 63 | Оценивание техники выполнения. Прохождение дистанции 2 км.(ГТО)                                                                                                                                      |
| 64 | Значение занятия лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                      |
| 65 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3 км.                                                                                                                   |

|    |                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 3,5 км                                                                                                            |
|    | <b>Спортивные игры (волейбол) 21ч</b>                                                                                                                            |
| 67 | Правила техники безопасности на уроках волейбола. Перемещение в стойке приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)                      |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками                               |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками                               |
| 71 | Передачи мяча над собой. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра по упрощенным правилам                                                                        |
| 72 | Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения                                                                       |
| 73 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель                                                                  |
| 74 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель                                                                  |
| 75 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Броски набивного мяча в цель                                                                  |
| 76 | Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Закрепление тактики свободного нападения                                                           |
| 77 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 3:3. Игра по упрощенным правилам                                                     |
| 78 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 3:3. Игра по упрощенным правилам                                                     |
| 79 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м через сетку. Игровые упражнения 3:3. Игра по упрощенным правилам                                                     |
| 80 | Выполнение упражнения на оценку. Игра по упрощенным правилам. Закрепление тактики свободного нападения                                                           |
| 81 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.                                                           |
| 82 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.                                                           |
| 83 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Оценивание выполнения. Позиционное нападение с изменением позиций.                                    |
| 84 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                               |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                               |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Правила спортивной игры                                      |
| 87 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола                                                                                                               |

|     |                                                                                                                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Легкая атлетика 12 ч</b>                                                                                                                                                          |
| 88  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 15-30 м                                                                                                                    |
| 89  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с высокого старта 15-30 м                                                                                                                    |
| 90  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением от 30 до 50 м                                                                                                                   |
| 91  | Старт из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью. Эстафета. Упражнения, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости |
| 92  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег 50 м                                                                                                                              |
| 93  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60м (ГТО)                                                                                                                       |
| 94  | Оценивание выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на 1200 м                                                                                                              |
| 95  | Скоростной бег до 50 м. Прыжки и многоскоки. Бег на 1200 м                                                                                                                           |
| 96  | Высокий старт 15-30 м. Бег в равномерном темпе до 15 минут                                                                                                                           |
| 97  | Бег с ускорением 30-50м. Бег в равномерном темпе до 15 минут                                                                                                                         |
| 98  | Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 минут                                                                                                                           |
| 99  | Бег 1500 м. (ГТО). Эстафета. Подвижные игры.                                                                                                                                         |
|     | <b>Плавание 3 ч</b>                                                                                                                                                                  |
| 100 | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.                                                   |
| 101 | Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Подвижные игры                                                                 |
| 102 | Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Подвижные игры                                                                                                                          |

### 7 КЛАСС

| <b>№ урока</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <b>Легкая атлетика 18ч</b>                                                                                                                           |
| 1              | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Подвижные игры                                                  |
| 2              | Бег с ускорением от 40 до 60 м. Футбол                                                                                                               |
| 3              | Скоростной бег до 60 м. Футбол. Современные Олимпийские игры.                                                                                        |
| 4              | Бег с высокого старта 30-40 м. Бег на результат 60 м. (ГТО). Футбол                                                                                  |
| 5              | Бег на 1500 м. (ГТО) Футбол. Физическая культура в современном обществе                                                                              |
| 6              | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 мин.; мальчики до 20 мин. Футбол                                                                              |
| 7              | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнером |
| 8              | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх       |
| 9              | Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. Броски набивного мяча двумя руками из различных и.п  |
| 10             | Метание мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние                                         |
| 11             | Метание мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние                                         |
| 12             | Метание мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку (ГТО)                  |
| 13             | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта 10-15 м                                                          |
| 14             | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Бег с высокого                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | старта 10-15 м                                                                                                                                                                 |
| 15 | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта 10-15 м                                                                                    |
| 16 | Подтягивание. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»                                                                                                     |
| 17 | Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке                                                                                               |
| 18 | Оценивание прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке                                                                                    |
|    | <b>Спортивные игры (баскетбол) 21ч</b>                                                                                                                                         |
| 19 | Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд                                         |
| 20 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Влияние физических упражнений на основные системы организма                                                     |
| 21 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра по упрощенным правилам баскетбола                           |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника                                                  |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника                                                  |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Оценивание выполнения упражнения                |
| 25 | Ведение мяча в различных стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам                                              |
| 26 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра                                                                                                                |
| 27 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Оценивание выполнения упражнения. Учебная игра                                                                              |
| 28 | Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения с пассивным противодействием. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств |
| 29 | Броски одной и двумя руками с места и в движении после ловли с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4.80 м                                         |
| 30 | Броски одной и двумя руками с места и в движении в прыжке с пассивным противодействием. Оценивание выполнения упражнения                                                       |
| 31 | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола                                                                                              |
| 32 | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола                                                                                              |
| 33 | Перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола . Оценивание выполнения упражнения                                                                                             |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций                                                         |
| 35 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций                                                         |
| 36 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций                                                         |
| 37 | Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра                                                                                                                                 |
| 38 | Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра                                                                                                                                 |
| 39 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>Гимнастика 12 ч</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| 40 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!» Мал: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см); дев: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) |
| 41 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) - мал; прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) – дев. Прыжки со скакалкой                                                                                                                       |
| 42 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) – мал; прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) – дев. Прыжки со скакалкой                                                                                                                       |
| 43 | Выполнение упражнения на оценку. Прыжки со скакалкой. Броски набивных мячей. Упражнения с обручем                                                                                                                                                                    |
| 44 | Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами – мал; кувырок назад в полушпагат – дев; подтягивание                                                                                                                                       |
| 45 | Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами – мал; кувырок назад в полушпагат – дев; подтягивание                                                                                                                                       |
| 46 | Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами – мал; кувырок назад в полушпагат – дев; подтягивание                                                                                                                                       |
| 47 | Выполнение упражнения на оценку. Подтягивание на перекладине (ГТО). упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).                                                  |
| 48 | Лазание по канату. Бруска; мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь                                                                                                        |
| 49 | Лазание по канату. Бруска; мальчики: передвижение в висе; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь                                                                                                                            |
| 50 | Лазание по канату. Бруска; мальчики: махом назад соскок; Бревно; девочки: ходьба по бревну. Упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                                      |
| 51 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра по правилам                                                                                                                                                           |
|    | <b>Лыжная подготовка 15 ч</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 52 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход                                                                                                                                                                               |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                                                   |
| 54 | Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                                                   |
| 55 | Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км                                                                                                                                                                                                         |
| 56 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                         |
| 57 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                         |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                         |
| 59 | Оценивание выполнения упражнений. Игра «Гонки с выбыванием»                                                                                                                                                                                                          |
| 60 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                          |
| 61 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                          |
| 62 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                          |
| 63 | Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км                                                                                                                                                                                                         |
| 64 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км                                                                                                                                                                                                              |
| 65 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. (ГТО)                                                                                                                                                                                                       |
| 66 | Прохождение дистанции 4 км. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической                                                                                                                                    |

|    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.                                                                                                                                                                |
|    | <b>Спортивные игры (волейбол) 21 ч</b>                                                                                                                                                                                                        |
| 67 | Правила техники безопасности на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой                                                                                                             |
| 68 | Передача мяча сверху на месте. Броски набивного мяча в цель                                                                                                                                                                                   |
| 69 | Передача мяча сверху после перемещения. Броски набивного мяча в цель                                                                                                                                                                          |
| 70 | Передача мяча сверху через сетку. Броски набивного мяча в цель                                                                                                                                                                                |
| 71 | Передача мяча сверху через сетку. Тактика свободного нападения                                                                                                                                                                                |
| 72 | Оценивание выполнения упражнений. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками                                                                                                                                                  |
| 73 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Позиционное нападение с изменением позиций                                                                                                                                 |
| 74 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Позиционное нападение с изменением позиций                                                                                                                                 |
| 75 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Позиционное нападение с изменением позиций                                                                                                                                 |
| 76 | Оценивание выполнения упражнений. Позиционное нападение с изменением позиций                                                                                                                                                                  |
| 77 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                            |
| 78 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                            |
| 79 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                            |
| 80 | Оценивание выполнения упражнений. Игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                 |
| 81 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.                                                                                                                                        |
| 82 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.                                                                                                                                        |
| 83 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Оценивание выполнения упражнения                                                                                                                                                   |
| 84 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола                                                                                                                                  |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола                                                                                                                                  |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола                                                                                                                                  |
| 87 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
|    | <b>Легкая атлетика 12 ч</b>                                                                                                                                                                                                                   |
| 88 | .Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Высокий старт 30-40 м                                                                                                                                                            |
| 89 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с ускорением от 40 до 60 м                                                                                                                                                    |
| 90 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с ускорением от 40 до 60 м                                                                                                                                                    |
| 91 | Эстафета. Бег в равномерном темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут                                                                                                                                                                   |
| 92 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Скоростной бег до 60 м                                                                                                                                                            |
| 93 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Скоростной бег                                                                                                                                                                    |

|     |                                                                                                                                                   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | до 60 м. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.                                                                        |
| 94  | Оценивание выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на результат 60 м                                           |
| 95  | Старт из различных исходных положений. Эстафета. Бег на 1500 м                                                                                    |
| 96  | Бег с высокого старта 30-40 м. Бег на 2000м (ГТО)                                                                                                 |
| 97  | Бег с максимальной скоростью 60 м (ГТО). Бег с препятствиями на местности                                                                         |
| 98  | Бег с максимальной скоростью 60 м. Бег в равномерном темпе девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Специальная физическая подготовка           |
| 99  | Круговая тренировка. Футбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в легкой атлетике                             |
|     | <b>Плавание 3ч</b>                                                                                                                                |
| 100 | Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Подвижные игры. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. |
| 101 | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований, правила судейства. Подвижные игры         |
| 102 | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Подвижные игры. ГТО                             |

## 8 КЛАСС

| № урока | Тема урока                                                                                                                                   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>Легкая атлетика 18 ч</b>                                                                                                                  |
| 1       | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м. Спортивные игры.                                               |
| 2       | Бег с ускорением от 70 до 80 м. Футбол                                                                                                       |
| 3       | Низкий старт до 30 м. Скоростной бег на 60 м (ГТО). Футбол                                                                                   |
| 4       | Бег на результат 100 м. Эстафета. Футбол                                                                                                     |
| 5       | Эстафета. Бег 2000 м (ГТО). Футбол                                                                                                           |
| 6       | Кросс до 15 минут. Первые успехи российских спортсменов в Олимпийских играх. Подвижные игры                                                  |
| 7       | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-4 шагов.                                                          |
| 8       | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с 12-14 м -девочки; 16 м - юноши                                         |
| 9       | Метание теннисного мяча весом 150 г с места на дальность в коридор 10 м                                                                      |
| 10      | Бросок набивного мяча(2 кг). Метание теннисного мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние     |
| 11      | Метание теннисного мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.                                 |
| 12      | Метание теннисного мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку |
| 13      | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15 м                                                           |
| 14      | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15 м                                                           |
| 15      | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15 м                                                           |
| 16      | Подтягивание. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».                                              |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                                     | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»                                                                                                                                                                                     |
| 18                                     | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Выполнение упражнения на оценку                                                                                                                                                    |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) 21ч</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 19                                     | Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, остановки, поворот. Вырывание и выбивание мяча                                                                                                                          |
| 20                                     | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                       |
| 21                                     | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                       |
| 22                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в парах. Перехват мяча. Учебная игра                                                                               |
| 23                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Перехват мяча. Учебная игра                                                                             |
| 24                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате. Перехват мяча. Оценивание выполнения упражнения                                                        |
| 25                                     | Ведение мяча в различных стойках с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам баскетбола                                                                                                                                     |
| 26                                     | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра                                                                                                                                                       |
| 27                                     | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивание выполнения упражнения                                                                                                                                   |
| 28                                     | Броски одной и двумя руками, в прыжке. Учебная игра                                                                                                                                                                                              |
| 29                                     | Броски одной и двумя руками, в прыжке. Учебная игра                                                                                                                                                                                              |
| 30                                     | Броски одной и двумя руками, в прыжке. Оценивание выполнения упражнения. Летние и зимние Олимпийские игры                                                                                                                                        |
| 31                                     | Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра                                                                                                                                                                                                   |
| 32                                     | Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра                                                                                                                                                                                                   |
| 33                                     | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра                                                                                                                                                                                   |
| 34                                     | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра                                                                                                                                                                                   |
| 35                                     | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 на одну корзину                                                                                                                                                              |
| 36                                     | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину                                                                                                                                                              |
| 37                                     | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4 на одну корзину                                                                                                                                                              |
| 38                                     | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину                                                                                                                                                              |
| 39                                     | Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.                                                                                                                   |
| <b>Гимнастика 12 ч</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 40                                     | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)-мальчики.; прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)-девочки |
| 41                                     | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)-мал.; прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)-дев.; прыжки на скакалке. Подтягивание (ГТО)                                                                           |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42                                     | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)-мал.; прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)-дев.; прыжки на скакалке, подтягивание                                                                                                         |
| 43                                     | Выполнение упражнения на оценку. Прыжки на скакалке, подтягивание. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения                                                                                       |
| 44                                     | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь – мальчики; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене - девочки; кувырки вперед и назад. Брусья; мальчик: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем завесом вне                               |
| 45                                     | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь –мал.; « мост» и поворот в упор стоя на одном колене - девочки; кувырки вперед и назад. Брусья; девочки: из виса на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди |
| 46                                     | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь-мал.; кувырок вперед и назад; мост и поворот в упор стоя на одном колене – дев. Брусья; мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; девочки: сед боком на нижней жерди, соскок                                                   |
| 47                                     | Выполнение упражнения на оценку. Подтягивание. Лазание по канату                                                                                                                                                                                                         |
| 48                                     | Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мал.; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением – дев. Лазание по канату                                                                                                                              |
| 49                                     | Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мал.; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением – дев. Лазание по канату                                                                                                                              |
| 50                                     | Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мал.; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением – дев. Лазание по канату                                                                                                                              |
| 51                                     | Выполнение упражнения на оценку. Подтягивание. Лазание по канату                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Лыжная подготовка 15 ч</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 52                                     | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности                                                                                            |
| 53                                     | Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                                                             |
| 54                                     | Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км                                                                                                                                                                                       |
| 55                                     | Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км                                                                                                                                                                                                             |
| 56                                     | Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                              |
| 57                                     | Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                              |
| 58                                     | Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                              |
| 59                                     | Оценивание выполнения упражнений. Игра «Гонка с выбыванием»                                                                                                                                                                                                              |
| 60                                     | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км. Виды лыжного спорта                                                                                                                                                                         |
| 61                                     | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Как по часам»                                                                                                                                                                         |
| 62                                     | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км                                                                                                                                                                                                                                |
| 63                                     | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км                                                                                                                                                                                                                                |
| 64                                     | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км (ГТО)                                                                                                                                                                                                                          |
| 65                                     | Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км                                                                                                                                                                                                             |
| 66                                     | Прохождение дистанции 4,5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий                                                                                                                                                                          |
| <b>Спортивные игры (волейбол) 21 ч</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 67                                     | Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки, передвижения, остановки, повороты. Передача мяча над собой, в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола                                                                                                     |

|                             |                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 68                          | Передача мяча над собой, в парах. Передача мяча через сетку. Учебная игра. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол |
| 69                          | Передача мяча над собой, в парах. Передача мяча через сетку. Учебная игра                                                         |
| 70                          | Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения                                                                  |
| 71                          | Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения                                                                  |
| 72                          | Передача мяча у сетки. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.                                                                  |
| 73                          | Передача мяча у сетки. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Выполнение упражнения на оценку                                  |
| 74                          | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола                                                    |
| 75                          | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола                                                    |
| 76                          | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола                                                    |
| 77                          | Выполнение упражнения на оценку. Тактика свободного нападения                                                                     |
| 78                          | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций                             |
| 79                          | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций                             |
| 80                          | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций                             |
| 81                          | Оценивание выполнения упражнений. Позиционное нападение с изменением позиций                                                      |
| 82                          | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций                              |
| 83                          | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций                              |
| 84                          | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций                              |
| 85                          | Оценивание выполнения комбинаций. Учебная игра                                                                                    |
| 86                          | Игра по упрощенным правилам волейбола.                                                                                            |
| 87                          | Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола                                                                                |
| <b>Легкая атлетика 12 ч</b> |                                                                                                                                   |
| 88                          | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Низкий старт до 30 м                                                 |
| 89                          | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 70 м                                                |
| 90                          | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 70 м                                                |
| 91                          | Эстафета. Кросс до 15 минут. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека  |
| 92                          | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Скоростной бег 60 м (ГТО)                                            |
| 93                          | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег на результат 100 м. Спорт и спортивная подготовка                |
| 94                          | Оценивание выполнения прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег 100 м на время                             |
| 95                          | Эстафета. Бег на 1500м. Водные процедуры. Правила и дозировка                                                                     |
| 96                          | Бег с высокого старта 70-80 м. Бег на 2000м (ГТО)                                                                                 |
| 97                          | Бег с высокого старта 70-80 м. Кросс до 15 минут                                                                                  |
| 98                          | Бег с максимальной скоростью 80 м. Кросс до 15 минут                                                                              |

|     |                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 99  | Бег на результат 100 м. Бег 1500 – 2000 м                                                                                                 |
|     | <b>Плавание 3ч</b>                                                                                                                        |
| 100 | Правила техники безопасности у водоемов. Плавание на груди и спине вольным стилем. ГТО.                                                   |
| 101 | Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.        |
| 102 | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства |

## 9 КЛАСС

| № урока | Тема урока                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>Легкая атлетика 18ч.</b>                                                                                                       |
| 1       | Техника безопасности по легкой атлетике. Низкий старт до 30м. Спортивные игры. Футбол.                                            |
| 2       | Бег с 2-3 ускорениями по 70-80м. Футбол.                                                                                          |
| 3       | Бег на результат 30м. Скоростной бег на 60м. (ГТО). Футбол.                                                                       |
| 4       | Бег на результат 100м. Эстафета. Футбол.                                                                                          |
| 5       | Эстафета. Бег 1000м. (ГТО). Футбол .                                                                                              |
| 6       | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Первые успехи российских спортсменов в Олимпийских играх. Подвижные игры.                    |
| 7       | Бег в медленном темпе. Барьерный бег. Оценивание результата в беге на 2000м. (ГТО)                                                |
| 8       | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с 12-14м. - девушки; 16м. - юноши.                            |
| 9       | Метание малого мяча 150г. с 5-6 шагов разбега на дальность. (ГТО)                                                                 |
| 10      | Бросок набивного мяча (2 кг). Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.                               |
| 11      | Совершенствование техники метания гранаты на дальность (ГТО). Бег с ускорениями. Футбол.                                          |
| 12      | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Выполнение упражнения на оценку. |
| 13      | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Низкий старт 10-15м.                                                |
| 14      | Подтягивание. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».                                   |
| 15      | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Выполнение упражнения на оценку.                                    |
| 16      | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Знаменитые легкоатлеты Урала.                                            |
| 17      | Кроссовая подготовка. Спортивные игры (футбол).                                                                                   |
| 18      | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Развитие спорта в Богдановиче.                                           |
|         | <b>Спортивные игры (баскетбол) 21ч</b>                                                                                            |

|                        |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19                     | Техника безопасности в спортзале на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, остановки, поворот.                                                                                       |
| 20                     | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                                                |
| 21                     | Олимпийские игры древности и современности. Ведение мяча с сопротивлением.                                                                                                                 |
| 22                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Перехват мяча. Учебная игра.                                                                     |
| 23                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Перехват мяча.                                    |
| 24                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате. Перехват мяча. Оценивание выполнения упражнения. |
| 25                     | Технические приемы и тактические действия. Сочетание приемов: ведение, передача, прием, два шага, бросок.                                                                                  |
| 26                     | Бросок по кольцу одной рукой от плеча с разных точек.                                                                                                                                      |
| 27                     | Бросок по кольцу со штрафной линии. Оценивание результата в подтягивании.                                                                                                                  |
| 28                     | Броски одной и двумя руками, в прыжке. Учебная игра.                                                                                                                                       |
| 29                     | Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.                                                                                                                                   |
| 30                     | Индивидуальные тактические действия игроков в защите. Летние и зимние Олимпийские игры                                                                                                     |
| 31                     | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.                                                                                                                                |
| 32                     | Групповые тактические действия в нападении.                                                                                                                                                |
| 33                     | Групповые тактические действия в защите. Игра 3 на 3 и 4 на 4.                                                                                                                             |
| 34                     | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Учебная игра по упрощенным правилам.                                                                                    |
| 35                     | Двусторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.                                                             |
| 34                     | Командные тактические действия в защите. Знаменитые баскетболисты.                                                                                                                         |
| 37                     | Командные тактические действия в нападении.                                                                                                                                                |
| 38                     | Учебно-тренировочная игра. Судейство.                                                                                                                                                      |
| 39                     | Двухсторонняя игра 5 на 5. Судейство.                                                                                                                                                      |
| <b>Гимнастика 12ч.</b> |                                                                                                                                                                                            |
| 40                     | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Оказание первой медицинской помощи.                                                                                        |
| 41                     | Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед и назад.                                                                                                                                     |
| 42                     | Оценивание длинного кувырка, стойка на руках с помощью, стойка на лопатках.                                                                                                                |
| 43                     | Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.                                                                                                |
| 42                     | Опорный прыжок через козла согнув ноги.                                                                                                                                                    |

|    |                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.              |
| 46 | Закрепление техники опорного прыжка. Оценивание моста, из положения стоя (дев.), стойка на голове и руках (юн.)                                                      |
| 47 | Ритмическая гимнастика. Комбинация из ранее освоенных элементов.                                                                                                     |
| 48 | Лучшие гимнасты Урала. Оценивание результата в подтягивании.                                                                                                         |
| 49 | Лазание по канату в два приема. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. |
| 50 | Упражнение на гибкость. Оздоровительные ходьба и бег.                                                                                                                |
| 51 | Упражнение на пресс. Гимнастика при умственной и физической деятельности.                                                                                            |
|    | <b>Лыжная подготовка 15ч.</b>                                                                                                                                        |
| 52 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор инвентаря.           |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1,5 км.                                                                                        |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км.                                                                                   |
| 55 | Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км. (ГТО)                                                                                                  |
| 56 | Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км.                                                                                                         |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.                                                                          |
| 58 | Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход.                                                                                |
| 59 | Техника одновременного бесшажного хода. Игра «Гонка с выбыванием».                                                                                                   |
| 60 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км. Виды лыжного спорта.                                                                    |
| 61 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2,5 км. Игра «Как по часам».                                                                    |
| 62 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.                                                                                  |
| 63 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.                                                                                                                           |
| 64 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. (ГТО)                                                                                                                     |
| 65 | Оценивание выполнения упражнений. Прохождение дистанции 2 км.                                                                                                        |
| 66 | Прохождение дистанции 4,5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.                                                                     |
|    | <b>Спортивные игры (волейбол) 21ч.</b>                                                                                                                               |
| 67 | Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки, передвижения, остановки, повороты. Передача мяча над собой, в парах. Игра по упрощенным правилам волейбола.        |
| 68 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Волейбол в Богдановиче.                                                                                                   |
| 69 | Передача мяча над собой, в парах. Передача мяча через сетку. Учебная игра.                                                                                           |
| 70 | Прием и передача мяча снизу двумя руками.                                                                                                                            |
| 71 | Знаменитые волейболисты Урала. Технические приемы и тактические действия игры в волейбол.                                                                            |

|     |                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 72  | Передача мяча у сетки. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.                                                                           |
| 73  | Передача мяча у сетки. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Выполнение упражнения на оценку.                                          |
| 74  | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.                                                                      |
| 75  | Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.                                                                     |
| 76  | Одиночное блокирование. Игра по упрощенным правилам.                                                                                       |
| 77  | Групповое блокирование нападающих ударов.                                                                                                  |
| 78  | Выполнение упражнения на оценку. Тактика свободного нападения.                                                                             |
| 79  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.                                     |
| 80  | Учебно-тренировочная игра. Прямой нападающий удар.                                                                                         |
| 81  | Оценивание выполнения упражнений. Позиционное нападение с изменением позиций.                                                              |
| 82  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций.                                      |
| 83  | Тактика нападения — групповые действия.                                                                                                    |
| 84  | Тактика защиты — индивидуальные и групповые действия.                                                                                      |
| 85  | Оценивание выполнения комбинаций. Учебная игра.                                                                                            |
| 86  | Игра по правилам волейбола. Судейство.                                                                                                     |
| 87  | Двусторонняя игра по правилам волейбола. Судейство.                                                                                        |
|     | <b>Легкая атлетика 15 ч</b>                                                                                                                |
| 88  | Техника безопасности по легкой атлетике. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Низкий старт до 30м.                 |
| 89  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». Бег с ускорением 70м.                                                         |
| 90  | Оценивание прыжка в длину с места (ГТО).                                                                                                   |
| 91  | Эстафета. Кросс до 15 минут. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.          |
| 92  | Оценивание результата в беге на 30м. (ГТО)                                                                                                 |
| 93  | Оценивание результата на 100м. Спорт и спортивная подготовка.                                                                              |
| 94  | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.                                                                                               |
| 95  | Эстафета. Бег на 1500м. Водные процедуры. Правила и дозировка                                                                              |
| 96  | Эстафеты с этапом до 60м. Бег 15 мин. Полоса препятствий.                                                                                  |
| 97  | Бег с высокого старта 70-80м. Бег на 2000м. (ГТО)                                                                                          |
| 98  | Бег с высокого старта 70-80м. Кросс до 15 минут.                                                                                           |
| 99  | Бег с максимальной скоростью 80м. Кросс до 15 минут.                                                                                       |
|     | <b>Плавание 3ч.</b>                                                                                                                        |
| 100 | Правила техники безопасности у водоемов. Плавание на груди и спине вольным стилем. ГТО.                                                    |
| 101 | Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.         |
| 102 | Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства. |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Кунавина Надежда Анатольевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022