

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Утверждена

в составе АООП ООО

Приказ № 115 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5-9 класс**

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты:*

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### *Личностные результаты в области физической культуры:*

- владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### *Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства.

### ***Метапредметные результаты в области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты в области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание основного общего образования по учебному предмету**

### **5 класс**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)**

Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Исторические данные о создании и развитии ГТО.

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)**

Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.

Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.

Резервы здоровья

## **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (1 ч)**

Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Методика планирования занятий физической культурой. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

## **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)**

Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (63 ч)**

Предлагаемые упражнения раздела распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе).

Лёгкая атлетика(18ч) Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность).

Лыжные гонки (20 ч). Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка».

Спортивные игры (15 ч). Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней

стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу). Волейбол. Техника игры в волейбол (верхняя и нижняя передача мяча над собой). Правила игры

## **Содержание основного общего образования по учебному предмету 6 класс**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)**

Современные Олимпийские игры. (Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали) Зарождение олимпийского движения в России. (Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета)

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)**

Правильный режим дня. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2ч)**

Определение собственного типа телосложения. Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Оценка собственной физической подготовленности. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)**

Развитие двигательных качеств Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости Знакомство с нормативами и требованиями для получения значков отличия Комплекса ГТО.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)**

Гимнастика с основами акробатики (10ч) Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке

в упор присев, кувырок назад в полушаг — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)

Лёгкая атлетика (16ч) Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега

Лыжные гонки (18 ч) Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»

Спортивные игры (17 ч)

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места). Правила игры в баскетбол

## **Содержание основного общего образования по учебному предмету 7 класс**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)**

Олимпийское движение в современной и советской России

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2ч)**

Показатели физического развития человека. Осанка человека.

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2ч)**

Выбор упражнений для развития физических качеств.. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)**

Досуг и физическая культура.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)**

Гимнастика с основами акробатики (10ч). Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, пережат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма)

Лёгкая атлетика (16ч) Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила безопасности при метаниях

Лыжные гонки (18час) Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности

Спортивные игры (17 ч) Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места). Правила игры в баскетбол Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача.

## **Содержание основного общего образования по учебному предмету 8 класс**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)** Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)** Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма.

**Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 ч)** Показатели развития организма.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** Физические упражнения для физкультурминутки. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная и корригирующая физическая культура

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)**

Гимнастика с основами акробатики (10 ч) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки).

Лёгкая атлетика (16 ч) Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув

ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)

Лыжные гонки (18 ч) Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)

Спортивные игры(17 ч) Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача.

### 9класс

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

#### Способы физкультурной деятельности

**Организация здорового образа жизни.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания



домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

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

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из вися лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе.

Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).

Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического козла в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### **Соревновательной направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.  
Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## Тематическое планирование 5 класс

| №п/п              | Тема  | Ко-во часов |
|-------------------|---|-------------|
| <b>1 триместр</b> |   |             |
| 1                 | Древние Олимпийские игры<br>Исторические данные о создании и развитии ГТО   | 1           |
| 2                 | Беговые и упражнения<br>Спринтерский бег. Высокий старт.  | 1           |
| 3                 | Стартовый разгон. Бег 30 м  | 1           |
| 4                 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки   | 1           |
| 5                 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО)  | 1           |
| 6                 | Прыжки и многоскоки.Прыжок в длину с местанарезультат(ГТО)  | 1           |
| 7                 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»Подтягивание- на результат   | 1           |
| 8                 | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.   | 1           |
| 9                 | Метание мяча с/р на дальность (ГТО) и на заданное расстояние.   | 1           |
| 10                | Основы техники стайерского бега Бег 2000м ГТО   | 1           |
| 11                | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.                                   | 1           |
| 12                | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом.<br>Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1           |
| 13                | Оценка техники ведения мяча Ловля м передача двумя руками от груди  | 1           |
| 14                | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом                                   | 1           |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 15 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.   | 1 |
| 16 | Приём и передача сверху двумя руками на месте  | 1 |
| 17 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд   | 1 |
| 18 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  | 1 |
| 19 | Правила и организация игры. Оценка техники верхней и нижней передачи мяча над собой                                  | 1 |
| 20 | Трimestровая контрольная работа (сдача норм ГТО)   | 1 |
| 21 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы ( построение в одну, две, три шеренги)      | 1 |
| 22 | Организующие команды и приемы( построение в одну, две, три колонны). Передвижение строем смыкание и размыкание строя | 1 |
|    | <b>2 триместр</b>  |   |
| 23 | ТБ на уроках Л/подготовки.   | 1 |
|    |  |   |
| 24 | Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.   | 1 |
| 25 | Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км  | 1 |
| 26 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км                            | 1 |
| 27 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.<br>Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.            | 1 |
| 28 | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.   | 1 |
| 29 | Эстафеты с передачей палок   | 1 |
| 30 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км.   | 1 |
| 31 | Спуск в основной стойке  | 1 |
| 32 | Попеременный двухшажный ход . Контроль   | 1 |
| 33 | Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.                                  | 1 |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. Контроль  | 1 |
| 35 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.<br>Медленное передвижение по дистанции – 3 км                                   |   |
| 36 | Спуски и подъемы. Контроль   | 1 |
| 37 | Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры   | 1 |
| 38 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км                                 | 1 |
| 39 | Совершенствование техники подъемов и спусков.  | 1 |
| 40 | Трimestровая контрольная работа (Бег на лыжах 2 км)  | 1 |
| 41 | Лыжная эстафета  | 1 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.                                       | 1 |
|    | <b>3 триместр</b>  |   |
| 43 | Выполнение строевых команд   | 1 |
| 44 | Перекат вперед в упор присев<br>Перекат назад  | 1 |
| 45 | Кувырок вперед кувырок назад в группировке   | 1 |
| 46 | Акробатические упражнения. Наклон вперед из положения стоя   | 1 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
|        | (ГТО)   |    |
| 47     | Акробатические упражнения. Кувырок вперед.  | 1  |
| 48     | Акробатическая комбинация   | 1  |
| 49     | Упражнения на спортивных снарядах Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д) ГТО                             | 1  |
| 50     | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах  | 1  |
| 51     | Показатели здоровья.  | 1  |
| 52     | Виды физической подготовки Методика планирования занятий физической культурой Подготовка к сдаче норм ГТО | 1  |
| 53     | Утренняя гигиеническая гимнастика Подготовка к сдаче норм ГТО   | 1  |
| 54     | Физкультминутки<br>Комплексы упражнений для физкультминуток: Подготовка к сдаче норм ГТО                  | 1  |
| 55     | Техника безопасности на уроке ФК во время игры в футбол<br>Ведение футбольного мяча с ударом по воротам   | 1  |
| 56     | Основные технические приемы игры в футбол   | 1  |
| 57     | Остановка мяча Техника ведения мяча на оценку   | 1  |
| 58     | Удары по воротам Правила игры в футбол  | 1  |
| 59     | Совершенствование элементов спортивных игр.   | 1  |
| 60     | Беговые и прыжковые упражнения Бег 60м с низкого старта   | 1  |
| 61     | Прыжок в длину способом «согнув ноги»   | 1  |
| 62     | Подготовка к сдаче норм ГТО   | 1  |
| 63     | Прыжок в длину с места на результат   | 1  |
| 64     | Беговые эстафеты, передача эстафетной палочки   | 1  |
| 65     | Метание малого мяча на дальность ГТО  | 1  |
| 66     | Бег на время 1 км. Развитие выносливости Наклон вперед из положения стоя ГТО                              | 1  |
| 67     | Основы техники стайерского бега   | 1  |
| 68     | Трimestровая контрольная работа (сдача норм ГТО)  | 1  |
| Итого: |   | 68 |

### Тематическое планирование 6 класс

| № п/п             | Тема урока                                | Количество часов |
|-------------------|---|------------------|
| <b>1 триместр</b> |   |                  |
| 1                 | Современные Олимпийские игры              | 1                |
| 2                 | Зарождение олимпийского движения в России | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 3  | Беговые и прыжковые упражнения<br>Правила поведения на уроках легкой атлетики                                | 1 |
| 4  | Бег 60м на результат (ГТО)   | 1 |
| 5  | Прыжок в длину с места на результат (ГТО)  | 1 |
| 6  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 1 |
| 7  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат   | 1 |
| 8  | Метание малого мяча на дальность с разбега   | 1 |
| 9  | Метание малого мяча на дальность с разбега на результат (ГТО)  | 1 |
| 10 | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 1 |
| 11 | Основы техники стайерского бега Бег 2000м ГТО  | 1 |
| 12 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Ведение мяча на месте  | 1 |
| 13 | Ведение мяча в движении. Ловля и передача двумя руками от груди  | 1 |
| 14 | Оценка техники ведения мяча Ловля и передача одной и двумя руками от груди                                   | 1 |
| 15 | Правила игры . Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди на месте в парах с шагом                  | 1 |
| 16 | Бросок двумя руками от груди с места   | 1 |
| 17 | Взаимодействия в двойках. Учебная игра баскетбол   | 1 |
| 18 | Взаимодействия в тройках. Учебная игра баскетбол   | 1 |
| 19 | Определение собственного типа телосложения   | 1 |
| 20 | Оценка собственной физической подготовленности   | 1 |
| 21 | Трimestровая контрольная работа (Сдача норм ГТО)   | 1 |
| 22 | Правильный режим дня   | 1 |
|    | <b>2 триместр</b>  |   |
| 23 | ТБ на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 24 | Основные способы передвижения на лыжах<br>Попеременный двухшажный ход.                                       | 1 |
| 25 | Попеременный двухшажныйход.  | 1 |
| 26 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км                    | 1 |
| 27 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.<br>Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.    | 1 |
| 28 | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.                                   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 29 | Подъем «елочкой, «лесенкой»  | 1 |
| 30 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км.   | 1 |
| 31 | В Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.                         | 1 |
| 32 | Попеременный двухшажный ход . Контроль   | 1 |
| 33 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.             | 1 |
| 34 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км                  | 1 |
| 35 | Спуски и подъемы. Контроль   | 1 |
| 36 | Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры   | 1 |
| 37 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км             | 1 |
| 38 | Трimestровая контрольная работа (ГТО 2 км)   | 1 |
| 39 | Встречная эстафета без палок (до100м)  | 1 |
| 40 | Совершенствование техники лыжных ходов   | 1 |
| 41 | Техника безопасности на уроках гимнастики<br>Организующие команды и приемы (повторение)          | 1 |
| 42 | Организующие команды и приемы (повторение)<br>Передвижение строем смыкание и размыкание строя    | 1 |
|    | <b>3 триместр</b>  |   |
| 43 | Кувырок вперед кувырок назад в группировке в упор присев   | 1 |
| 44 | Кувырок назад в полушпагат – девушки. Два кувырка вперед в упор присев                           | 1 |
| 45 | Оценка техники кувырка вперед и назад. Ходьба по г. скамейке и бревну                            | 1 |
| 46 | Акробатические упражнения Наклон вперед из положения стоя (ГТО)                                  | 1 |
| 47 | Акробатическая комбинация Прыжок через г. коня, на г козла                                       | 1 |
| 48 | Упражнения на спортивных снарядах Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д) ГТО Упр на г/скамейке. | 1 |
| 49 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.<br>Упражнения на перекладине.                    | 1 |
| 50 | Развитие двигательных качеств  | 1 |
| 51 | Способы и средства развития физических качеств   | 1 |
| 52 | Техника безопасности во время игры волейбол и пионербол  | 1 |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 53 | Техника верхней передачи мяча над собой Правила игры волейбол                       | 1  |
| 54 | Техника нижней передачи мяча над собой Учебная игра волейбол                        | 1  |
| 55 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах Учебная игра волейбол                        | 1  |
| 56 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку                                  | 1  |
| 57 | Нижняя прямая подача Учебная игра волейбол Сгибание разгибание рук в упоре лежа     | 1  |
| 58 | Верхняя прямая подача Прием и передача мяча двумя руками снизу                      | 1  |
| 59 | Прием и передача мяча двумя руками сверху Прыжок в длину с места на результат (ГТО) | 1  |
| 60 | Передача мяча в прыжке. Передача мяча назад Учебная игра волейбол                   | 1  |
| 61 | Учебная игра волейбол   | 1  |
| 62 | Бег 60м на результат (ГТО)  | 1  |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»                                  | 1  |
| 64 | Метание малого мяча на дальность с разбега на результат (ГТО)                       | 1  |
| 65 | Трimestровая контрольная работа Бег 2000м ГТО                                       | 1  |
| 66 | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.             |    |
| 67 | Основы техники стайерского бега Бег 2000м ГТО                                       | 1  |
| 68 | Подвижные игры на улице   | 1  |
|    |   | 68 |

### Тематическое планирование 7 класс

| №п/п | Тема  | Ко-во часов |
|------|---|-------------|
|      | <b>1 триместр</b>   |             |
| 1    | Олимпийское движение в советской и современной России                   | 1           |
| 2    | Показатели физического развития человека                                | 1           |
| 3    | Осанка человека   | 1           |
| 4    | Выбор упражнений для развития двигательных качеств                      | 1           |
| 5    | Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий | 1           |
| 6    | Досуг и физическая культура   | 1           |
| 7    | Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой                   | 1           |
| 8    | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения      | 1           |
| 9    | Бег на короткие дистанции 30 и 60м (ГТО)                                | 1           |
| 10   | Прыжковые упражнения многоскоки   | 1           |
| 11   | Прыжок в высоту способом "перешагивания"                                | 1           |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| 12                | Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания"                             | 1 |
| 13                | Прыжки на скакалке   | 1 |
| 14                | Передача баскетбольного мяча в парах, тройках  | 1 |
| 15                | Ведение баскетбольного мяча. Прыжок в длину с места (зачет)                                    | 1 |
| 16                | Бросок баскетбольного мяча в движении  | 1 |
| 17                | Пресс - зачет. Учебная игра баскетбол  | 1 |
| 18                | Бросок баскетбольного мяча с места со средней дистанции  | 1 |
| 19                | Сдача норм ГТО   | 1 |
| 20                | Наклон вперед из положения стоя - зачет  | 1 |
| 21                | Челночный бег 3 по 10м - зачет   | 1 |
| 22                | Развитие физических качеств. Учебная игра баскетбол  | 1 |
| <b>2 триместр</b> |  |   |
| 23                | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки   | 1 |
| 24                | Одновременный бесшажный ход  | 1 |
| 25                | Попеременный двухшажный ход  | 1 |
| 26                | Преодоление подъёмов способом «лесенка»  | 1 |
| 27                | Скользящий шаг   | 1 |
| 28                | Преодоление подъёмов способом «ёлочка».  | 1 |
| 29                | Скользящий шаг без палок   | 1 |
| 30                | Спуски со склона в основной и высокой стойке.  | 1 |
| 31                | Повторение техники лыжных ходов  | 1 |
| 32                | Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом».             | 1 |
| 33                | Передвижение по пересечённой местности   | 1 |
| 34                | Совершенствование техники лыжных ходов   | 1 |
| 35                | Оценка техники одновременный бесшажный ход   | 1 |
| 36                | Оценка техники попеременный двухшажный ход   | 1 |
| 37                | Совершенствование техники поворотов и торможений.  | 1 |
| 38                | Бег на лыжах 1 км на время   | 1 |
| 39                | Совершенствование техники передвижения на лыжах  | 1 |
| 40                | Бег на лыжах 2км ГТО   | 1 |
| 41                | Техника безопасности на уроках гимнастики  | 1 |
| 42                | Организующие команды и приемы  | 1 |
| <b>3 триместр</b> |  |   |
| 43                | Акробатические упражнения  | 1 |
| 44                | Акробатическая комбинация (зачет)  | 1 |
| 45                | Упражнения на г. бревне  |   |
| 46                | Комбинация из упражнений на г. бревне (зачет)  | 1 |
| 47                | Опорный прыжок через г. козла (зачет)  | 1 |
| 48                | Передвижение в вися (девушки), в упоре на руках на перекладине – юноши,                        | 1 |
| 49                | Лазание по канату в два и три приема   | 1 |
| 50                | Подтягивание на перекладине (зачет)  | 1 |
| 51                | Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. | 1 |
| 52                | Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой.                               | 1 |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 53 | Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой, в парах.                                     | 1 |
| 54 | Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой, в парах, через сетку. Прыжок в длину с места | 1 |
| 55 | Нижняя прямая подача.   | 1 |
| 56 | Совершенствование техники игры в волейбол   | 1 |
| 57 | Учебная игра в волейбол   | 1 |
| 58 | Беговые упражнения.   | 1 |
| 59 | Беговые и прыжковые упражнения.   | 1 |
| 60 | Прыжок в высоту способом перешагивания  | 1 |
| 61 | Правила безопасности при метаниях   | 1 |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с разбега.   | 1 |
| 63 | Метание малого мяча в цель  | 1 |
| 64 | Бег 1 км на время   | 1 |
| 65 | Подготовка к сдаче норм ГТО Бег 60м   | 1 |
| 66 | Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие физических качеств                                     | 1 |
| 67 | Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Сдача норм ГТО                     | 1 |
| 68 | Легкоатлетические упражнения, направленные на развитие физических качеств Подвижные игры на улице             | 1 |

### Тематическое планирование 8 класс

| №п/п              | Тема   | Ко-во часов |
|-------------------|--|-------------|
| <b>1 триместр</b> |  |             |
| 1                 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе | 1           |
| 2                 | Техника бега на короткие дистанции. Летние олимпийские виды спорта                             | 1           |
| 3                 | Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Бег 60м         | 1           |
| 4                 | Режим дня. Прыжковые упражнения  | 1           |
| 5                 | Показатели развития организма. Метание мяча на дальность                                       | 1           |
| 6                 | Показатели развития организма Метание мяча в цель  | 1           |
| 7                 | Прыжок в длину с разбега   | 1           |
| 8                 | Бег 1000м (д), 1500(м)   | 1           |
| 9                 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивания"   | 1           |
| 10                | Физические упражнения для утренней и дыхательной гимнастики                                    | 1           |
| 11                | Физические упражнения для физкультурминуток. Адаптивная и корригирующая физическая культура    | 1           |
| 12                | Упражнения с баскетбольными мячами   | 1           |
| 13                | Ведение баскетбольного мяча  | 1           |
| 14                | Передача баскетбольного мяча в парах, тройках  | 1           |
| 15                | Бросок баскетбольного мяча с места со средней дистанции  | 1           |
| 16                | Бросок баскетбольного мяча в движении  | 1           |
| 17                | Пресс - зачет. Учебная игра баскетбол  | 1           |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 18 | Прыжок в длину с места (зачет)   | 1 |
| 19 | Трimestровая контрольная работа (сдача норм ГТО)                                   | 1 |
| 20 | Наклон вперед из положения стоя - зачет  | 1 |
|    | <b>2 триместр</b>  |   |
| 21 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки                                   | 1 |
| 22 | Одновременный бесшажный ход  | 1 |
| 23 | Попеременный двухшажный ход  | 1 |
| 24 | Преодоление подъёмов способом «лесенка»  | 1 |
| 25 | Скользкий шаг  | 1 |
| 26 | Преодоление подъёмов способом «ёлочка».  | 1 |
| 27 | Скользкий шаг без палок  | 1 |
| 28 | Спуски со склона в основной и высокой стойке.                                      | 1 |
| 29 | Повторение техники лыжных ходов  | 1 |
| 30 | Бег на лыжах 1 км на время   | 1 |
| 31 | Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». | 1 |
| 32 | Передвижение по пересечённой местности   | 1 |
| 33 | Переход с одного хода на другой  | 1 |
| 34 | Оценка техники одновременный бесшажный ход   | 1 |
| 35 | Оценка техники попеременный двухшажный ход   | 1 |
| 36 | Совершенствование техники поворотов и торможений.                                  | 1 |
| 37 | Трimestровая контрольная работа (Бег на лыжах 2км ГТО)                             | 1 |
| 38 | Совершенствование техники передвижения на лыжах                                    | 1 |
| 39 | Техника безопасности на уроках гимнастики  | 1 |
| 40 | Акробатические упражнения  | 1 |
|    | <b>3 триместр</b>  |   |
| 41 | Составление комбинации из акробатических упражнений                                | 1 |
| 42 | Упражнения на г. бревне  | 1 |
| 43 | Составление комбинаций на г. бревне  | 1 |
| 44 | Опорный прыжок через г. козла  | 1 |
| 45 | Упражнения на гимнастической перекладине   | 1 |
| 46 | Упражнения на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)      | 1 |
| 47 | Лазание по канату в два и три приема   | 1 |
| 48 | Подтягивание на перекладине  | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)                           | 1 |
| 50 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча                                   | 1 |
| 51 | Подача, атакующий удар   | 1 |
| 52 | Совершенствование технических приемов игры волейбол                                | 1 |
| 53 | Челночный бег 3 по 10м - зачет   | 1 |
| 54 | Развитие физических качеств. Учебная игра волейбол                                 | 1 |
| 55 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики                                     | 1 |
| 56 | Эстафетный бег   | 1 |
| 57 | Бег с препятствиями Бег 60м  | 1 |
| 58 | Прыжок в длину с места.  | 1 |
| 59 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                    | 1 |
| 60 | Метания малого мяча на дальность с разбега   | 1 |
| 61 | Метания малого мяча по движущейся мишени   | 1 |

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 62     | Метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени                                 | 1  |
| 63     | Основы техники бега на длинные дистанции   | 1  |
| 64     | Подготовка к сдаче норм ГТО  | 1  |
| 65     | Трimestровая контрольная работа (сдача норм ГТО)   | 1  |
| 66     | Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот .Контрольный тест | 1  |
| 67     | Удары по мячу, остановка мяча  | 1  |
| 68     | Ведение мяча   | 1  |
| Итого: |  | 68 |

### Тематическое планирование 9 класс

| №п/п              | Тема   | Ко-во часов |
|-------------------|--|-------------|
| <b>1 триместр</b> |  |             |
| 1                 | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.                                    | 1           |
| 2                 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон                                 | 1           |
| 3                 | Низкий старт. Бег 30,60м   | 1           |
| 4                 | Финальное усилие. Эстафетный бег   | 1           |
| 5                 | Развитие скоростных способностей.  | 1           |
| 6                 | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1           |
| 7                 | Метание мяча на дальность.   | 1           |
| 8                 | Прыжок в длину с разбега   | 1           |
| 9                 | Развитие силовой выносливости  | 1           |
| 10                | Кроссовый бег  | 1           |
| 11                | Упражнения с баскетбольными мячами. ТБ на уроке                                    | 1           |
| 12                | Ведение баскетбольного мяча  | 1           |
| 13                | Передача баскетбольного мяча в парах, тройках                                      | 1           |
| 14                | Бросок баскетбольного мяча с места со средней дистанции                            | 1           |
| 15                | Бросок баскетбольного мяча в движении  | 1           |
| 16                | Учебная игра баскетбол   | 1           |
| 17                | Прыжок в длину с места   | 1           |
| 18                | Трimestровая контрольная работа (сдача норм ГТО)                                   | 1           |
| 19                | Скоростно-силовые упражнения с мячом   | 1           |
| 20                | Челночный бег 3 по 10м - зачет   | 1           |
| 21                | Развитие физических качеств. Учебная игра баскетбол                                | 1           |
| <b>2 триместр</b> |  |             |
| 22                | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки                                   | 1           |
| 23                | Одновременный бесшажный ход  | 1           |
| 24                | Попеременный двухшажный ход  | 1           |
| 25                | Преодоление подъёмов способом «лесенка»  | 1           |
| 26                | Скольльзящий шаг   | 1           |
| 27                | Преодоление подъёмов способом «ёлочка».  | 1           |
| 28                | Скольльзящий шаг без палок   | 1           |
| 29                | Спуски со склона в основной и высокой стойке.                                      | 1           |
| 30                | Повторение техники лыжных ходов  | 1           |
| 31                | Бег на лыжах 1 км на время   | 1           |
| 32                | Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». | 1           |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 33     | Передвижение по пересечённой местности  | 1  |
| 34     | Преодоление крутых спусков в низкой стойке.   | 1  |
| 35     | Оценка техники одновременный бесшажный ход  | 1  |
| 36     | Оценка техники попеременный двухшажный ход  | 1  |
| 37     | Совершенствование техники поворотов и торможений.   | 1  |
| 38     | Совершенствование техники передвижения на лыжах   | 1  |
| 39     | Трimestровая контрольная работа (Бег на лыжах 3км ГТО   | 1  |
| 40     | Техника безопасности на уроках гимнастики   | 1  |
| 41     | Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. | 1  |
| 42     | Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. |    |
|        | <b>3 триместр</b>   | 1  |
| 43     | Лазанье по канату в два, три приема, без помощи ног (мальчики).   | 1  |
| 44     | Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).  | 1  |
| 45     | Акробатические упражнения   | 1  |
| 46     | Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений  | 1  |
| 47     | Упражнения на г. бревне Подтягивание на перекладине (зачет)   | 1  |
| 48     | Составление комбинаций на г. бревне   | 1  |
| 49     | Опорный прыжок через г. козла   | 1  |
| 50     | Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)  | 1  |
| 51     | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча  | 1  |
| 52     | Подача, атакующий удар  | 1  |
| 53     | Совершенствование технических приемов игры волейбол   | 1  |
| 54     | Техника безопасности на уроках легкой атлетики  | 1  |
| 55     | Эстафетный бег  | 1  |
| 56     | Бег на короткие дистанции   | 1  |
| 57     | Прыжок в длину с места.   | 1  |
| 58     | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 1  |
| 59     | Метания малого мяча на дальность с разбега  | 1  |
| 60     | Метания малого мяча на дальность с разбега в цель   | 1  |
| 61     | Преодоление полосы препятствий  | 1  |
| 62     | Основы техники бега на длинные дистанции  | 1  |
| 63     | Подготовка к сдаче норм гто   | 1  |
| 64     | Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот.                   | 1  |
| 65     | Трimestровая контрольная работа (сдача норм ГТО)  | 1  |
| 66     | Удары по мячу, остановка мяча   | 1  |
| 67     | Ведение мяча  | 1  |
| 68     | Развитие физических качеств   | 1  |
| Итого: |   | 68 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450438

Владелец Четырёва Елена Анатольевна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024