

**Управление по делам образования, культуры, молодежи и спорта  
Администрации Далматовского муниципального округа Курганской области  
МБОУ "Крутихинская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета

Протокол № 8

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Медякова О.В.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Межина Н.А.

Приказ № 96/1 – ОД  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель: Кочуров Юрий  
Александрович  
учитель физической культуры

**с. Крутиха 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Достижение данной цели обеспечивается формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения

мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура», «Биатлон в школу». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

В программу включены уроки оздоровительной физкультуры.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

### **«Биатлон в школу»**

I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).

II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).

III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).

IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).

V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).

VI. Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка).

## 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

обводке.

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

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

### **«Биатлон в школу»**

I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).

II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).

III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).

IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).

V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).

VI. Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка).



## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем

физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **«Биатлон в школу»**

I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).

II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).

III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).

IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).

V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).

VI. Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка).

## 8 КЛАСС

### 8 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения

мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

**Модуль «Плавание».** Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

**Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

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

## «Биатлон в школу»

I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).

II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).

III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы,

быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).

IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).

V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).

VI. Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка).

## 9 КЛАСС

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

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

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

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и

плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### «Биатлон в школу»

I. Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).

II. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).

III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).

IV. Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).

V. Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).

VI. Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;



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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:  
выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;  
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;  
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;  
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;  
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим прыгиванием» (девочки);  
выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);  
передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;  
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;  
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);  
демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

### **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими

учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;  
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);  
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;  
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;  
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:  
отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;  
понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;  
объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;  
использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;  
измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;  
определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;  
составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);  
составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);  
составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);  
составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и

равновесие (девушки);  
 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
 выполнять повороты кувыркком, маятником;  
 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  
 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;  
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1			Поле для свободного ввода
1.2	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр	1			

	древности.				
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в</p>	2			Поле для свободного ввода

	покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.				
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>	1			Поле для свободного ввода



1.2		1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастика с основами акробатики	19			Поле для свободного ввода
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> и спортивные игры	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		72			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
3.2	Биатлон в школу	12			
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	2			Поле для свободного ввода

	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.				
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	<i>Модуль «Гимнастика»</i> Гимнастика с основами акробатики	19			Поле для свободного ввода
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Подвижные и спортивные игры	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		72			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
3.2	Биатлон в школу	12			
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	<p>Самостоятельная физическая подготовка</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники</p>	2			Поле для свободного ввода

	<p>двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p>				
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	<p>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</p> <p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастика с основами акробатики	19			Поле для свободного ввода
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Подвижные и спортивные игры	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		72			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
3.2	Биатлон в школу	12			
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.</p>	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	<p>Самостоятельная физическая подготовка</p> <p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p>	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их	2			Поле для свободного ввода



	возникновении				
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> гимнастика с основами акробатики	19			Поле для свободного ввода
2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> и спортивные игры	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		72			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
3.2	Биатлон в школу	12			
Итого по разделу		22			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
2.1	Модуль «Гимнастика». с основами акробатики	19			Поле для свободного ввода
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика». атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Модуль «Зимние виды спорта». подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Модуль «Спортивные игры Подвижные и спортивные игры	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		72			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
3.2	Биатлон в школу	12			
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроке физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1				Поле для свободного ввода1
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.	1				Поле для свободного ввода1
4	Упражнения в передвижении с	1				Поле для

	изменением скорости. Ускорение от 10-15 м.					свободного ввода1
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с изменением скорости.	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
7	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;	1				Поле для свободного ввода1
8	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;	1				Поле для свободного ввода1
9	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность	1				Поле для свободного ввода1
10	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность	1				Поле для свободного ввода1
11	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на	1				Поле для свободного ввода1

	дальность.					
12	Бег в равномерном темпе до 3 минут. Кроссовый бег до 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
13	Бег 6 минутный. Бег 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
14	Бег 6 минутный. Бег 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
15	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1				Поле для свободного ввода1
16	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
17	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
18	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
19	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
20	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1



21	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
22	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);	1				Поле для свободного ввода1
23	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);	1				Поле для свободного ввода1
24	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);	1				Поле для свободного ввода1
25	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);	1				Поле для свободного ввода1
26	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой);	1				Поле для свободного ввода1
27	Игры с ловлей , передачей, бросками мяча	1				Поле для свободного ввода1
28	Режим дня школьника.	1				Поле для свободного ввода1
29	Основные правила личной гигиены	1				Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на уроках	1				Поле для

	гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях					свободного ввода1
31	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения в лазании и перелезании.	1				Поле для свободного ввода1
32	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» Упражнения в лазании и перелезании.	1				Поле для свободного ввода1
33	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
34	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1				Поле для свободного ввода1

	стилизированные гимнастические прыжки.					
35	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
36	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
37	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Поле для свободного ввода1
38	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Поле для свободного ввода1
39	Группировка, кувырок в сторону	1				Поле для свободного ввода1
40	Группировка, кувырок в сторону	1				Поле для свободного

						ввода1
41	Группировка, кувырок в сторону	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения в висах и упорах\	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения в висах и упорах.	1				Поле для свободного ввода1
44	Упражнения в висах и упорах.	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения в равновесии	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения в равновесии.	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1
49	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1				Поле для свободного ввода1

50	Комплексы упражнений для правильного её развития.	1				Поле для свободного ввода1
51	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.	1				Поле для свободного ввода1
52	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1				Поле для свободного ввода1
53	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1				Поле для свободного ввода1
54	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1				Поле для свободного ввода1
55	Передвижения на лыжах ступающим шагом	1				Поле для свободного ввода1
56	Повороты переступанием на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
57	Повороты переступанием на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
58	Повороты переступанием на лыжах	1				Поле для

	без палок					свободного ввода1
59	Скользкий шаг на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
60	Скользкий шаг на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
61	Скользкий шаг на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
62	Скользкий шаг на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
63	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1				Поле для свободного ввода1

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись» Одиночный отбив мяча от пола.	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись» Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1				Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» Ведение мяча на месте	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» Ведение мяча по прямой	1				Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Ведение мяча изменяя направление движения.	1				Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Броски мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Броски мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Игры с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
75	Знакомство с футболом. Основные правила игры.	1				Поле для свободного ввода1

76	Футбол. Передачи мяча. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
77	Футбол. Ведение мяча. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
78	Подвижные игры Футбол . Удары по мячу.	1				Поле для свободного ввода1
79	ГТО – что это такое? История ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
80	Основные правила, ТБ на уроках, Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1



84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1				Поле для свободного ввода1

	игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения на уроках, подбора одежды для занятий в спортзале и на открытом воздухе.	1				Поле для свободного ввода1
3	Физическое развитие и его измерение.	1				Поле для свободного ввода1
4	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.	1				Поле для свободного ввода1
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Ускорение от 10-15 м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Бег 30 м., 60 м.	1				Поле для свободного

						ввода1
7	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
8	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.	1				Поле для свободного ввода1
9	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.	1				Поле для свободного ввода1
10	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель.	1				Поле для свободного ввода1
11	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в стену.	1				Поле для свободного ввода1
12	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
13	Бег в равномерном темпе до 3 минут. Кроссовый бег до 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
14	Бег 6 минутный.	1				Поле для свободного

						ввода1
15	Бег 1000 м(смешанное передвижение)	1				Поле для свободного ввода1
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1				Поле для свободного ввода1
17	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы.	1				Поле для свободного ввода1
18	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы.	1				Поле для свободного ввода1
19	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы.	1				Поле для свободного ввода1
20	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1				Поле для свободного ввода1
21	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1				Поле для свободного ввода1
22	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.	1				Поле для свободного ввода1
23	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1				Поле для свободного ввода1

24	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1				Поле для свободного ввода1
25	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1				Поле для свободного ввода1
26	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	1				Поле для свободного ввода1
27	Игры с ловлей , передачей, бросками мяча.	1				Поле для свободного ввода1
28	Зарождение Олимпийских игр.	1				Поле для свободного ввода1
29	Физическое развитие и его измерение.	1				Поле для свободного ввода1
30	Физическое развитие и его измерение	1				Поле для свободного ввода1
31	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p> <p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги,</p>	1				Поле для свободного ввода1

	стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения в лазании и перелезании.					
32	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения в лазании и перелезании.	1				Поле для свободного ввода1
33	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» Упражнения в лазании и перелезании.	1				Поле для свободного ввода1
34	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
35	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
36	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1



37	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1				Поле для свободного ввода1
38	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1				Поле для свободного ввода1
39	Группировка, кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
40	Группировка, кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
41	Группировка, кувырок вперед.	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения в висах и упорах.	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения в висах и упорах.	1				Поле для свободного ввода1
44	Упражнения в висах и упорах.	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения в равновесии. Танцевальный хороводный шаг,	1				Поле для свободного

	танец галоп.					ввода1
46	Упражнения в равновесии. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжки , толчком двумя ногами; вскок в упор стоя на коленях, соскок.	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжки , толчком двумя ногами; вскок в упор стоя на коленях, соскок .	1				Поле для свободного ввода1
49	Занятия по укреплению здоровья. Закаливание обтиранием.	1				Поле для свободного ввода1
50	Физическое развитие и его измерение.	1				Поле для свободного ввода1
51	Физическое развитие и его измерение.	1				Поле для свободного ввода1
52	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;	1				Поле для свободного ввода1
53	Организующие команды и приемы:	1				Поле для

	«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.					свободного ввода1
54	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1				Поле для свободного ввода1
55	Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				Поле для свободного ввода1
56	Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				Поле для свободного ввода1
57	Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				Поле для свободного ввода1
58	Повороты переступанием на лыжах без палок	1				Поле для свободного ввода1
59	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
60	Повороты переступанием на лыжах в движении	1				Поле для свободного ввода1
61	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1

62	Спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1				Поле для свободного ввода1
63	Передвижение на лыжах до 1 км	1				Поле для свободного ввода1
64	Знакомство с баскетболом. Бросок и ловля мяча.	1				Поле для свободного ввода1
65	Бросок и ловля мяча.	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Собачка»	1				Поле для свободного ввода1
67	Отработка навыков броска и ловли мяча	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Мяч своему»	1				Поле для свободного ввода1
69	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1				Поле для свободного ввода1
70	Ведение мяча на месте	1				Поле для свободного

						ввода1
71	Ведение мяча по прямой	1				Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Ведение мяча изменяя направление движения.	1				Поле для свободного ввода1
73	Броски мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
74	Броски мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
75	Игры с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
76	Знакомство с футболом. Основные правила игры.	1				Поле для свободного ввода1
77	Футбол. Передачи мяча.	1				Поле для свободного ввода1
78	Подвижные игры Футбол. Ведение мяча.	1				Поле для свободного ввода1
79	Составление комплексов утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1

80	Физическое развитие и его измерение	1				Поле для свободного ввода1
81	Физическое развитие и его измерение	1				Поле для свободного ввода1
82	Подвижные игры Футбол. Удары по мячу.Ведение мяча.	1				Поле для свободного ввода1
83	Подвижные игры Футбол . Игра по упрощенным правилам.	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Стигание и	1				Поле для свободного ввода1

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Поле для свободного ввода1

	Эстафеты					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со	1				Поле для



	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					свободного ввода <sup>1</sup>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.	1				Поле для свободного ввода1
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Ускорение от 10-15 м.	1				Поле для свободного ввода1
5	Бег 30 м., 60 м.	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
7	Прыжки: на месте (на одной ноге, с	1				Поле для

	поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;					свободного ввода1
8	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;	1				Поле для свободного ввода1
9	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность	1				Поле для свободного ввода1
10	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность	1				Поле для свободного ввода1
11	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
12	Бег в равномерном темпе до 3 минут. Кроссовый бег до 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
13	Бег 6 минутный.	1				Поле для свободного ввода1
14	Бег 1000 м	1				Поле для свободного

						ввода1
15	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1				Поле для свободного ввода1
16	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
17	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
18	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
19	Ловля мяча в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
20	Нижняя прямая подача	1				Поле для свободного ввода1
21	Нижняя прямая подача	1				Поле для свободного ввода1
22	Нижняя прямая подача Передача мяча (снизу, от груди, от плеча);	1				Поле для свободного ввода1
23	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				Поле для свободного ввода1

24	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
25	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
26	Игры с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
27	Игры с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
28	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
29	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
30	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1				Поле для свободного ввода1
31	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и	1				Поле для свободного ввода1

	налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнения в лазании и перелезании.					
32	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» Упражнения в лазании и перелезании.	1				Поле для свободного ввода1
33	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1				Поле для свободного ввода1
34	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1				Поле для свободного ввода1
35	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Поле для свободного ввода1
37	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Поле для свободного ввода1

38	Группировка, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
39	Группировка, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
40	Группировка, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в висах и упорах. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения в висах и упорах. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	1				Поле для свободного ввода1

43	Упражнения в висах и упорах. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	1				Поле для свободного ввода1
44	Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1				Поле для свободного ввода1
46	Прыжки , толчком двумя ногами; вскок в упор присев, соскок	1				Поле для свободного ввода1
47	Прыжки , толчком двумя ногами; вскок в упор стоя на коленях, соскок	1				Поле для свободного ввода1
48	Прыжки , толчком двумя ногами; вскок в упор стоя на коленях, соскок.	1				Поле для свободного ввода1
49	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1



50	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
51	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1				Поле для свободного ввода1
52	Передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
53	Передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
55	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
56	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
57	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
58	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1

59	Спуск с небольшого склона в основной стойке, Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении.	1				Поле для свободного ввода1
60	Спуск с небольшого склона в основной стойке, Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении. Торможение плугом.	1				Поле для свободного ввода1
61	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	1				Поле для свободного ввода1
62	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1				Поле для свободного ввода1
63	Знакомство с баскетболом. Бросок и ловля мяча.	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Собачка»	1				Поле для свободного ввода1
65	Отработка навыков броска и ловли мяча	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Мяч своему»	1				Поле для свободного ввода1

67	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1				Поле для свободного ввода1
68	Ведение мяча на месте	1				Поле для свободного ввода1
69	Ведение мяча по прямой	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Ведение мяча изменяя направление движения.	1				Поле для свободного ввода1
71	Броски мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
72	Броски мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
73	Игры с элементами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
74	Знакомство с футболом. Основные правила игры.	1				Поле для свободного ввода1
75	Футбол. Передачи мяча.	1				Поле для свободного ввода1
76	Подвижные игры Футбол. Ведение	1				Поле для

	мяча.					свободного ввода1
77	Подвижные игры Футбол. Удар по мячу	1				Поле для свободного ввода1
78	Подвижные игры Футбол. Игра по упрощенным правилам.	1				Поле для свободного ввода1
79	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
80	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Поле для свободного

	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

99	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.	1				Поле для свободного ввода1
4	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Ускорение от 15-20 м.	1				Поле для свободного ввода1
5	Бег 30 м., 60 м.	1				Поле для свободного



						ввода1
6	Прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1				Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.Правила выполнения.	1				Поле для свободного ввода1
9	Метание: малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
10	Метание: малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
11	Метание малого мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
12	Бег в равномерном темпе до 3 минут. Кроссовый бег до 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
13	Бег 6 минутный.	1				Поле для свободного ввода1
14	Бег 1000 м	1				Поле для свободного ввода1

15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры с ловлей и бросками мяча.	1				Поле для свободного ввода1
16	Ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы;	1				Поле для свободного ввода1
17	Приём и передача мяча сверху	1				Поле для свободного ввода1
18	Приём и передача мяча сверху	1				Поле для свободного ввода1
19	Приём и передача мяча сверху	1				Поле для свободного ввода1
20	Нижняя боковая подача,	1				Поле для свободного ввода1
21	Нижняя боковая подача,	1				Поле для свободного ввода1
22	Н.нижняя боковая подача,	1				Поле для свободного ввода1
23	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				Поле для свободного ввода1

24	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
25	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
26	Игры с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
27	Игры с элементами волейбола	1				Поле для свободного ввода1
28	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1				Поле для свободного ввода1
29	Физическая подготовка. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей	1				Поле для свободного ввода1

	<p>физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. <i>Организующие команды и приемы:</i> «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «ВОЛЬНО!»;</p> <p>Рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроения</p>					
30	<p><b>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</b></p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «ВОЛЬНО!»;</p> <p>Рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроения</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> ; кувырок вперед в упор присев</p>	1				Поле для свободного ввода1
31	<p>Рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроения</p> <p>Кувырок назад</p>	1				Поле для свободного ввода1
32	<p>Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках;</p>	1				Поле для свободного ввода1
33	<p>Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках</p>	1				Поле для свободного ввода1
34	<p>Мост из положения лежа на спине</p>	1				Поле для свободного ввода1

35	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
37	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в танце «Летка-енка».	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в танце «Летка-енка».	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения на низкой перекладине — вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись, подтягивание в висе	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения на низкой перекладине — вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись, подтягивание в висе	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнения на низкой перекладине — вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись, подтягивание в висе	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение в равновесии по гимнастической скамейке (ходьба, повороты, прыжки, опускание в упор)	1				Поле для свободного ввода1
44	Передвижение в равновесии по гимнастической	1				Поле для

	скамейке (ходьба, повороты, прыжки, опускание в упор)					свободного ввода1
45	Передвижение в равновесии по гимнастической скамейке (ходьба, повороты, прыжки, опускание в упор)	1				Поле для свободного ввода1
46	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Поле для свободного ввода1
47	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Поле для свободного ввода1
48	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				Поле для свободного ввода1
49	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1				Поле для свободного ввода1
50	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных	1				Поле для свободного

	занятий физической культурой. Физическая подготовка. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.					ввода1
51	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
52	Передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
53	Передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
54	Передвижение попеременным	1				Поле для

	двухшажным ходом.					свободного ввода1
55	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
56	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
57	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
58	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1				Поле для свободного ввода1
59	Спуск с небольшого склона в основной стойке, Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении. Торможение плугом.	1				Поле для свободного ввода1
60	<i>Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой» и «елочкой»</i>	1				Поле для свободного ввода1
61	<i>Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой» и «елочкой»</i>	1				Поле для свободного ввода1
62	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1				Поле для



						свободного ввода1
63	Баскетбол: Передача и ловля мяча. бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				Поле для свободного ввода1
64	Передача и ловля мяча.	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Собачка»	1				Поле для свободного ввода1
66	Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Мяч своему»	1				Поле для свободного ввода1
68	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1				Поле для свободного ввода1
69	Ведение мяча на месте	1				Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Ведение мяча изменяя направление движения.	1				Поле для свободного ввода1

71	Бросок мяча в кольцо	1				Поле для свободного ввода1
72	Игры с элементами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
73	Игры с элементами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
74	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Правила игры.	1				Поле для свободного ввода1
75	Футбол. Передачи мяча.	1				Поле для свободного ввода1
76	Подвижные игры Футбол. остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Ведение мяча.	1				Поле для свободного ввода1
77	Подвижные игры Футбол. Удар по мячу	1				Поле для свободного ввода1
78	Подвижные игры Футбол. Игра по упрощенным правилам.	1				Поле для свободного ввода1

79	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1				Поле для свободного ввода1
80	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1				Поле для свободного ввода1
81	Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля).	1				Поле для свободного ввода1
82	Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).	1				Поле для свободного ввода1

83	<p>III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).</p>	1				Поле для свободного ввода1
84	<p>III. Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и</p>	1				Поле для свободного ввода1

	упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость).					
85	Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).	1				Поле для свободного ввода1
86	Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма).	1				Поле для свободного ввода1
87	Технико-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах,	1				Поле для свободного ввода1

	выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).					
88	Технико-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений).	1				Поле для свободного ввода1
89	Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).	1				Поле для свободного ввода1
90	Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).	1				Поле для свободного ввода1
91	Стрелковая подготовка (изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе).	1				Поле для свободного ввода1
92	Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и	1				Поле для свободного ввода1

	разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка).					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Освоение правил и техники	1				Поле для свободного ввода1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

