

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАРИНСКОГО РАЙОНА
МБОУ «Тягунская СОШ»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
составом
Протокол № 1
от «30» 08.2023г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

ЗУВР

Крылова С.Н.

Директор

Тимофеева А.В.

Приказ № 76

от «30» 08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 463297)

Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

ст.Тягун 2023г.

. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утверждённым приказом Министерства Просвещения России № 286 от 31.05.2021г.;

- примерной рабочей программы «Физическая культура» одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.;

- Федерального перечня учебников (приказ Министерства просвещения от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность») (предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9 (е изд. — М.: Просвещение, 2021г.).

Программа по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цель обучения физической культуре:

- общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с 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 Примерной 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 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки¹), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное волево-целевое участие их в соревновательную деятельность.

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию.

5 класс -70 ч.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительная деятельность – 70 часов Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.	ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетики. Теоретические знания. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1
2		Челночный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга (теория).	1
3		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	1
4		Высокий старт от 10 до 15 м. Челночный бег. Бег с ускорением (30–40 м).	1
5		Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Преодоление полосы препятствий.	1
6		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1
7		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы (теория).	1
8		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	1
9		ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	1
10		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности (теория).	1
11		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	1
12		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Круговая эстафета. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении (теория).	1

13		Метание на дальность, в коридор 5-6м, на заданное расстояние. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
14		Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения (теория).	1	
15	<i>Модуль «Спортивные игры» - 24ч. Волейбол – 10 ч.</i>	ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Стойки, перемещения, остановки игрока, повороты в стойке. Прямая нижняя подача мяча. Эстафеты с мячом.	1	Р
16		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямая нижняя подача мяча.	1	
17		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б мяча «Летучий мяч»	1	
18		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
19		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	
20		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
21		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра пионербол.	1	
22	Передвижения в стойке. Ранее разученные технические действия с мячом. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	1		
23	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками Прямая нижняя подача мяча. Игра пионербол.	1		
24		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
25	<i>Баскетбол -10ч.</i>	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Развитие координационных качеств.	1	Р h
26		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Остановка прыжком.	1	
27		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении	1	

		«по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
28		Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места Игра в мини-баскетбол.	1
29		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
30		Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
31		Ведение мяча с изменением скорости. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра в баскетбол.	1
32		Стойка и передвижения игрока. Ранее разученные технические действия с мячом. Игра баскетбол.	1
33		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ранее разученные технические действия с мячом.	1
34		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1
35	<i>Футбол – 6ч.</i>	Правила ТБ при игре в футбол. Стойки игрока. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1
36		Стойки игрока. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1
37		Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1
38		Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1
39		Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра в мини-футбол.	1
40		Стойки игрока. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Игра в мини-футбол.	1
41	Модуль «Гимнастика» – 12ч.	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках гимнастики.	1
42		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперед и назад в группировке.	1
43		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырки вперед и назад в группировке.	1
44		Кувырки вперед ноги «скрестно». Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Развитие силовых способностей.	1
44		Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с	1

		последующим спрыгиванием (девочки).	
45		Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	1
46		, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). °Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90	1
47		Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1
48		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
49		Строевые упражнения. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	1
50		Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1
51		Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1
52		Висы и упоры. Опорный прыжок. Преодоление препятствий	1
53	Модуль «Лыжные гонки» –12ч.	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Теоретические знания. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
54		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
55		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
56		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1
57		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1
58		Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1
59		Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1
60		Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1
61		Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1
62		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
63		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого	1

		склона.	
64.		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
65	Модуль «Спорт » - 6 часов	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
66		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
67		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Преодоление препятствий.	1
68		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
69		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	1
70		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	1

6 класс – 70ч

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» - 14ч.	Легкая атлетика (14ч.) ТБ и правила поведения на уроках легкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1
2		Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1
3		Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1
4		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1
5		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1
6		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1

7		Ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег.	1	
8		Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	
9		Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	
10		Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание.	1	
11		Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Напрыгивание и спрыгивание. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	
12		Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	
13		Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	
14		Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	
15	Модуль «Спортивные игры» - 24 ч. Волейбол – 10ч	ТБ при занятиях спортивной игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	РЭ htt
16		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	
17		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	
18		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по упрощенным правилам	1	
19		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты.	1	
20		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.	1	
21		Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Эстафеты.	1	
22		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	

23		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
24		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
25	<i>Баскетбол – 10ч</i>	ТБ и правила поведения на уроках спортивной игры баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		РЭ htt
26		Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.		
27		Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу.		
28		Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.		
29		Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.		
30		Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину.		
31		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину.		
32		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
33		Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям. Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
34		Передача и броски мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
35	<i>Футбол – 6 ч.</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	РЭ htt
36		Удары по катящемуся мячу с разбега. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Учебно-тренировочная игра.	1	
37		Удары по катящемуся мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	1	
38		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием		

		разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Учебно-тренировочная игра.		
39		Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Игра в мини-футбол.		
40		Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра в мини-футбол.	1	
41	Модуль «Гимнастика» - 12ч	ГБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1	РЭ htt
42		Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1	
43		Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	
44		Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1	
45		Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Упражнения на гимнастической стенке (мальчики)	1	
46		Упражнения в передвижении шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Висы и упоры на гимнастической перекладине и гимнастической стенке (мальчики).	1	
47		Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	
48		Строевые упражнения. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	
49		Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	
50		Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне (скамейке) с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног.	1	
51	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		
52	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и	1		

		кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		
53	Модуль «Зимние виды спорта» – 12ч	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	12ч	РЭ htt
54		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
55		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
56		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		
57		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.		
58		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
59		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
60		Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.		
61		Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.		
62		Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.		
63		Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.		
64		Передвижения по учебной дистанции: повороты, спуски, торможение.		
65	Модуль «Спорт» - 6 ч.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	РЭ htt
66		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
67		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	
68		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	1	
69		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	1	

70		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	1	
----	--	--	---	--

7 класс – 70ч

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительная деятельность – 70 часов <i>Модуль «Легкая атлетика» – 14ч</i>	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.	1
2		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег.	1
3		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Эстафетный бег. Роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России.	1
4		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1
5		Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1
6		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1
7		Челночный бег (3 × 10). Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1
8		Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Эстафетный бег.	1
9		Челночный бег (3 × 10). Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1
10		Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1
11		Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с	1

		разной скоростью мишени.	
12		Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1
13		Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле».	1
14		Бег с преодолением препятствий. Встречная эстафета.	1
15	<i>Модуль «Спортивные игры» – 24ч Волейбол - 10ч.</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
16		Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
17		Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1
18		Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1
19		Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
20		Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
21		Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра по упрощенным правилам.	1
22		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).	1
23		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1
24		Стойки и передвижения игрока. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
25	<i>Баскетбол – 10ч</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1
26		Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1
27		Передвижения игрока. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1
28		Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
29		Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1
30		Передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1

31		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1
32		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1
33		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
34		Передвижения игрока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
35	<i>Футбол</i> – 6 ч.	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1
36		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Учебно-тренировочная игра.	1
37		Стойки игрока. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1
38		Стойки игрока. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1
39		Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
40		Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра в мини-футбол.	1
41	<i>Модуль</i> <i>«Гимнастика»</i> – 12ч.	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1
42		Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений и с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).	1
43		Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1
44		Строевые упражнения. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1
45		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).	1

46		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).	1
47		Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1
48		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты.	1
49		Строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка.	1
50		Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1
51		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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1
52		Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.).	1
53	Модуль «Зимние виды спорта» – 12ч	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
54		Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
55		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1
56		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1
57		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	1
58		Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1

59		Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1
60		Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
61		Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
62		Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
63		Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1
64		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1
65	Модуль «Спорт» - 6ч	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
66		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
67		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1
68		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.	1
69		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.	1
70		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.	1

8 класс – 70ч

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов	
1	Спортивно-оздоровительная	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Кроссовый бег. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации.	1	РЭ htt РЕ
2		Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	РЕ РЕ

3	деятельность-70 часов <i>Модуль «Легкая атлетика» – 14ч</i>	Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	
4		Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м (д); до 16м (м.).	1	
5		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
6		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Эстафетный бег.	1	
7		Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
8		Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	
9		Челночный бег (3x10). Эстафетный бег. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	
10		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов.	1	
11		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	1	
12		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1	
13		Метание мяча (150 г) на дальность.	1	
14		Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики	1	
15		<i>Модуль «Спортивные игры» – 24ч</i> <i>Волейбол – 10ч</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча	1
16			Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча	1
17	Стойки и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча		1	
18	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.		1	
19	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар.		1	
20	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.		1	

21		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.	1	
22		Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
23		Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1	
24		Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по упрощенным правилам.	1	
25	<i>Баскетбол – 10ч</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	РЭ htt
26		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	
27		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	
28		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	
29		Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке.	1	
30		Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	
31		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебная игра.	1	
32		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок.	1	
33		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
34		Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
35	<i>Футбол – 4ч</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	РЭ htt
36		Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	
37		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	
38		Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	
39		Игровая деятельность по правилам мини- футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая	1	

		деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		
40		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).	1	
41	Модуль «Гимнастика» - 12ч	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений, гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне «скамейке» из ранее освоенных упражнений.	1	РЭ htt
42		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1	
43		Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) из ранее освоенных упражнений (девушки).	1	
44		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).	1	
45		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).	1	
46		Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	
47		Строевые команды. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).	1	
48		Строевые команды. Упражнения в висе и упоре.	1	
49		Строевые команды. Упражнения в висе и упоре. Эстафеты.	1	
50		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)	1	

51		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).	1	
52		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).	1	
53	Модуль «Зимние виды спорта» - 12ч	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	РЭ htt
54		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
55		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	
56		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом.	1	
57		Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием.	1	
58		Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
59		Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	1	
60		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	
61		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	
62		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
63		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1	
64		Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	1	
65		Модуль «Спорт» – 4ч	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		1	
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		1	

68		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.	1	
69	Модуль «Плавание» -2ч	Инструктаж по ТБ. Изучение правил поведения в бассейне. Теоретическое изучение материала: старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	РЭ htt
70		Теоретическое изучение материала: повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	

9 класс – 68ч

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительная деятельность – 68 часов Модуль «Легкая атлетика» – 14ч	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1
2		Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1
3		Эстафетный бег. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
4		Бег на короткие и длинные дистанции. Бег 100м на результат. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1
5		Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
6		Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7		Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
8		Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1
9		Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1
10		Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1

11		Бег на короткие и длинные дистанции. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1
12		Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
13		Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1
14		Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1
15	<i>Модуль «Спортивные игры» – 22ч Волейбол – 9ч</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча.	1
16		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Техническая подготовка в игровых действиях	1
17		Стойки и передвижения игрока. Приём и передача мяча. Техническая подготовка в игровых действиях	1
18		Техническая подготовка в игровых действиях Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
19		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1
20		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1
21		Приёмы и передачи мяча на месте и в движении.	1
22		Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары и блокировка.	1
23		Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Удары и блокировка.	1
24		Техническая подготовка в игровых действиях. Учебная игра.	1
25	<i>Баскетбол – 9ч</i>	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игры баскетбол. Перехват мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
26		Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
27		Техническая подготовка в игровых действиях. Передачи и ведение мяча. Штрафной бросок.	1
28		Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.	1
29		Ведение, передачи, приёмы и броски мяча. Учебная игра.	1
30		Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1
31		Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра.	1
32		Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1

33		Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Штрафной бросок.	1
34		Штрафной бросок. Техническая подготовка в игровых действиях. Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Учебная игра.	1
35	<i>Футбол</i> – 4ч	ТБ и правила поведения при занятиях спортивной игрой футбол. Техническая подготовка в игровых действиях.	1
36		Техническая подготовка в игровых действиях.	1
37		Техническая подготовка в игровых действиях. Остановки и удары по мячу с места и в движении. Игра в мини-футбол.	1
38		Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Игра в мини-футбол.	1
39		Модуль «Гимнастика» – 12ч	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		1
41	Строевые упражнения. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.		1
42	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).		1
43	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Упражнения на гибкость (девушки).		1
44	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).		1
45	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).		1
46	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		1
47	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).		1
48	Строевые упражнения. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и		1

		ритмической гимнастики.	
49		Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	1
50		Упражнения в висах и упорах. Эстафеты.	1
51	Модуль «Зимние виды спорта» – 12ч	ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1
52		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
53		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
54		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
55		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
56		Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1
57		Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1
58		Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1
59		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1
60		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1
61		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
62		Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
63		Модуль «Спорт» – 4ч	ТБ и правила поведения на уроках. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		1
65	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		1
66	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.		1

67	<i>Плавание – 2ч</i>	Техника безопасности на уроках по плаванию. Влияние плавания на состояние здоровья. Теоретическое изучение материала: брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации.	1
68		Теоретическое изучение материала: повороты при плавании брассом.	1