

Рабочая учебная программа предмета «Физическая культура» 5-9 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

Раздел II. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов

самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения, самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой

стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Народные и подвижные игры.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Подвижные игры:

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гандбола;
6. с элементами гимнастики;
7. зимние подвижные игры.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью: общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности.

Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью; спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Раздел III. Тематическое планирование

5 класс

Тема, содержание урока		
Лёгкая атлетика		
1	ТС и ТБ инструктаж на занятиях по Л/А. спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2	Техника разбега в спринте. Эстафетный бег.	1
3	Высокий старт (до 10 -15м), бег с ускорением (30 40м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета	1
4	Контрольные упражнения – бег на результат (60м)	1
5	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом "согнув ноги", прыжок с 7-9 шагов разбега	1
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1) с 5 - 6 м. Специальные беговые упражнения.	1
7	Приземление с прыжка. Метание малого мяча.	1
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1) с 5 - 6 м. ОРУ в движении	1
9	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. прыжки через скакалку за 15сек.	1
10	Прыжок в длину с места	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 мет. ОРУ. Метание мяча на дальность.	1
12	Подвижная игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	«Готов к труду и обороне» (ГТО) 3 часа	
13-15	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег на 60 м (сек.) (скоростные) Прыжок в длину с разбега (см) (скоростно-силовые) Метание мяча весом 150 г (м) (силовые)	2

16	Организация и проведение пеших туристических походов Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1
17	Физическая культура как явление культуры. Физическое развитие человека, Самонаблюдение и самоконтроль. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	1
	Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	
18	ТБ на занятиях по гимнастике. ОРУ на месте Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. . Подвижная игра "пионербол". Развитие силовых способностей.	1
19	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
20	Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках.	1
21	Подтягивание в висе. Подвижная игра "Фигуры". Развитие силовых способностей.	1
22	Перестроение из шеренги по одному в три шеренги . Подтягивание в висе. Гимнастический мост. Развитие силовых способностей.	1
23	Стойка на голове, Стойка на лопатках.	1
24	Подтягивание в висе. Опорный прыжок через «козла» Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей.	1
25	Опорный прыжок через «козла». Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей.	1
26	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
27	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед . Подвижная игра "пионербол". ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
28	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «баскетбол». Развитие координационных способностей.	1
29	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд, назад. Подвижная игра "пионербол". Развитие координационных способностей.	1
30	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра "баскетбол". Развитие координационных способностей.	1
31	Два кувырка вперёд слитно . Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1

32	Два кувырка вперёд слитно. Комбинация из разученных приемов. Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
33	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. . Лазанье по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	1
34	Выполнение двух кувырков вперёд слитно.. Лазанье по канату в два приема на расстоянии. Развитие координационных способностей.	1
	Спортивные игры (Волейбол) 18 часов	
35	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	1
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками вперёд. Подвижная игра " Пасовка волейболистов".	1
37	Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ	1
38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летающий мяч".	1
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летающий мяч".	1
40	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра по упрощенным правилам.	1
41	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1
43	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
44	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 -6 метр. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 -6 метр. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1

47	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Эстафета. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
51	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение). Эстафета. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
	Лыжная подготовка 20 часов	
52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
53	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
54	Техника одновременного двухшажного хода на оценку Преодолеть дистанцию 1 км.	1
55	Техника бесшажного одновременного хода .	1
56	Техника попеременного двухшажного хода . Преодолеть дистанцию 2 км.	1
57	Обучение техники конькового хода	1
58	Обучение техники конькового хода	1
59	Торможение плугом, подъем елочкой.	1
60	Торможение плугом, подъем елочкой .	1
61	Техника торможения плугом. спуск в средней стойке.	1
62	Технику изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 2 км.	1
62	Обучение техники конькового хода	1

63	Техника изученных ходов. выполнить на оценку дистанция 2 км.	1
64	Техника лыжных ходов на дистанции.	1
64	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
65	Обучение техники конькового хода	1
66	Обучение поворота плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
67	Обучение техники конькового хода	1
68	Круговая эстафета с этапом по 300 м.	1
79	Обучение поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
70	Техника попеременно-двухшажного хода . Преодоление дистанции 3 км.	1
	Комплекс ГТО 3 часа	
71	Сгибание и разгибание рук в упоре (силовая)	1
72	Бег на лыжах 2000 м (выносливость)	1
73	Прыжок в длину с места (скоростно-силовая)	1
	Спортивные игры (баскетбол) 11 часов	
74	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
76	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Сочетание приемов ведения, передачи, броски. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах .Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	1

77	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя рукой от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя рукой от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя рукой от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1
81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Броски мяча двумя руками от головы на месте в круге. Остановка двумя шагами. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
83	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Броски двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
84	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
	Комплекс ГТО 3 часа	
85	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (гибкость)	1
86	Бег 1,5 км (мин., сек.) (выносливость)	1
87	Стрельба с 5метров (кол. очков) (меткость)	1
	Народные и подвижные игры.	
88	Казачьи-разбойники.	1
89	Защитай товарища	1

90	Подвижные игры.	
	Легкая атлетика	1
91	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1
92	Высокий старт (до 10 - 15 м), бег с ускорением (30 - 40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1
93	Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1
94	Высокий старт (до 10 - 15 м), бег с ускорением (30 - 40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
95	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 1500 мет. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
96	Бег с ускорением (50 - 60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
97	Бег на выносливость. Бег 60 мет. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1
98	Бег в равномерном темпе (1500 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1
100	Совершенствовать техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
101	выполнить на оценку технику метания мяча на дальность. Правильно выполнять эстафетный бег и передачу палочки.	1
102	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом "согнув ноги", прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1) с 5 - 6 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств.	1
103	Обучение технике метания мяча 150г. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
104	Совершенствование техники метания мяча 150г. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
105	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Попади в мяч". Развитие скоростно-силовых качеств.	1

№; п/п	6 класс Тема, содержание урока	Кол-во часов
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		6
1	Физическая культура в современном обществе.	1
2	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
3	Коррекция осанки и телосложения.	1
4	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
5	Оценка эффективности занятий.	1
6	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
Гимнастика с основами акробатики		17
7	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1
8	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специальные упражнения на гибкость. Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя; наклон вперед стоя с касанием пола.	1
9	ОРУ. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1
10	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Составление слитных акробатических комбинаций из изученных ранее упражнений.	1
11	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов - зачет Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	1
12	ОРУ со скакалкой. Метание набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола ; девочки с опорой руками на скамейку.	1
13	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	

14	Прыжки через скакалку различными способами: на одной, на двух, с поворотами и др. Прыжок через скакалку за 30 с, 1 мин. на результат.	1
15	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание сериями. Упражнения на пресс.	
16	Висы. Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Строевые упражнения.	1
17	Упражнения на низкой и средней перекладине. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	1
18	Контроль техники выполнения танцевальных движений на напольном бревне. Тест: поднимание и опускание туловища за 30 сек..	1
19	ОРУ на осанку. Тест: подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на стенке	1
20	Контроль техники выполнения опорного прыжка ноги врозь. Техника приземления.	1
21	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь Оценка техники опорного прыжка.	1
22	Комплексы физических упражнений для развития физических способностей. Круговая тренировка ОФП	1
23	Гимнастическая полоса препятствий из освоенных ранее упражнений: кувьрки, прыжки через препятствия, лазание по канату и др.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
24	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1
25	Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон и финиширование (бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров с максимальной скоростью).	1
26	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений и спринтерский бег до 50 метров. Бег со старта в гору.	1
27	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки, линейная эстафета).	1
28	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Бег со старта с гандикапом по 30 – 60 метров. Тест (бег 30 и 60 метров – на результат).	1

29	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега в парах на заданное расстояние; в горизонтальную (1x1м) и вертикальную цели (\perp 45°) с расстояния 8-10 м; на дальность. Оценка техники метания малого мяча весом 150 гр. на дальность.	1
30	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1
31	Развитие скоростно-силовых качеств (комплекс с набивными мячами (до 1 кг); прыжки через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой; прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)). Тест: прыжок в длину с места.	1
32	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения, разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег 10 минут. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Оценка техники прыжка в длину.	1
33	Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Бег на средние дистанции (от 300 до 800 м.).	1
34	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с преодолением препятствий. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием на 1000 метров (тест).	1
35	Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности 1500м на результат или 2000м без учета времени. Подвижные игры.	1
36	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1
37	Приемы самоконтроля физических нагрузок. общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности до 15 минут. Ведение дневников самоконтроля на занятиях физическими упражнениями, за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
38	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны».	1
39	Прыжок в высоту. Переход через планку. Приземление. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны».	
40	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		17
41	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение	1
42-43	Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Имитация ходов.	1

44	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Торможение «плугом», «упором». Техника подъемов, спусков и торможений-контрольное выполнение упражнений.	1
45	Имитация перехода с попеременного на одновременный ход на месте. Переход с попеременного на одновременный ход в движении.	1
46	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Переход с одного хода на другой при подъеме и спуске	1
47	Прохождение дистанции 3 км с чередованием лыжных ходов. Попеременный ход, одновременный ход, чередование ходов.	1
48	Спуск в низкой стойке. Техника подъемов, спусков и торможений	1
49	Приемы самоконтроля (определение самочувствия, работоспособности). Понятие «выносливость». Прохождение дистанции 2 км на время.	1
50	Понятие «быстрота». Эстафетный бег на лыжах. Техника лыжных ходов.	1
51	Круговая тренировка: 1. многоскоки; 2. упражнения с гантелями для мышц рук и плечевого пояса; 3. упражнения на укрепление мышц брюшного пресса; 4. упражнения на укрепление мышц спины.	1
52	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах	1
53	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	1
54	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	1
55	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
56	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	1
57	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
Народные и ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		6
58	Народные игры.	1
59	Украинские игры «Защитник крепости»	1

60	Башкирская игра: «Стрелок» (Уксы), Марийская игра «Кто быстрее?» (Ко писынрак?).	1
61	Немецкая игра «Слепая корова» (Блинде кух). Азербайджанские игры «День и ночь» (Геджа ее гюндуз), «Борьба в цепи» (Гоигар бенд оюну).	1
62	Белорусская игра «Ленок» (Лянок), Армянская игра «Статуя» (Анаит).	1
63	Казахская игра «Цыплята» (Балапандар).	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		12
64	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой двумя ногами по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча, после ловли мяча в движении. Игра 2х2. по упрощенным правилам.	1
65	Упражнения для рук и плечевого пояса. Стойки и передвижения игроков. Передвижения в различных стойках, комбинации из бега приставным шагом, «змейкой», по диагонали и др. Совершенствование изученных технических приемов: ведение, передачи, броски мяча с различных точек площадки. Ведение мяча в средней стойке и передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановка двумя шагами. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
66	ОРУ с мячом. Оценка техники ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам 2х2, 3х3.	1
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении, двумя руками от груди с пассивным сопротивлением, двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.	1
68	ОРУ с мячом. Ведение, передачи мяча от головы, броски мяча одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
69	Комплекс ОРУ на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей рукой без сопротивления защитника. Зачет – техника ведения мяча правой, левой рукой, обводка препятствий правой, левой рукой. Игра 3х3.	1
70	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед, со сменой места (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча) в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Перехват мяча. Игра 3х3.	1
71	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Обучение	1

	вырыванию и выбиванию мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки; с близкого расстояния после ведения; в движении после ловли от партнера. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	
72	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	1
73	ОРУ с мячом. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра 2х2. Бросок мяча одной рукой от плеча и двумя руками с места, и в движении после ловли. Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	1
74	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. Совершенствование бросков мяча с места, в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
75	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Передача и ловля набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Зачет – техника выполнения броска в движении. Совершенствование игровых навыков в учебной двусторонней игре в баскетбол.	1
Футбол		12
76	Передвижение шагом и бегом. Бег скрестными и приставными шагами. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
77	Передвижение шагом и бегом. Бег приставными шагами вправо, влево. Удар по неподвижному мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Попади в цель».	1
78	Бег приставными и скрестными шагами. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Кто дальше пробьет».	1
79	Бег приставными и скрестными шагами. Удары по мячу и остановка изученными способами. Подвижная игра «Вызов номеров с мячами»	1
80	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1
81	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1
82	Ведение мяча, отбор мяча.	1
83	Закрепление комбинаций из освоенных элементов игры в футбол.	1
84	Двухсторонняя игра в футбол.	1
85	Игра в футбол по основным правилам.	1

86	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.	1
87	Игра в футбол по основным правилам.	1
Волейбол		12
84	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). ОРУ на развитие подвижности суставов. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты и игровые упражнения.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (имитация передачи мяча на месте и после перемещения). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой; на месте и после перемещения вперед в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
86	ОРУ с мячом. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам.	
87	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». Пионербол с элементами волейбола.	1
88	Игровая разминка. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
89	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
90	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1
91- 92	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	2
93	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	
94	Комбинации из разученных элементов в парах. Совершенствование технических приемов: верхняя передача и прием мяча снизу, передачи мяча в парах, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
95	Передачи, прием мяча, подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
96	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1

97	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
98	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	1
99	Жесты судей. Терминология игры. Двусторонняя учебная игра в волейбол.	1
Народные игры		
100	Казачьи-разбойники	1
КОНЬКИ		5
101	Первичный инструктаж на рабочем месте на уроках конькобежного спорта. Скольжение по прямой. Торможение. Игры и эстафеты.	1
102	Техника передвижения на коньках способом «фонарик»	1
103	Техника скольжения по виражу, остановка «плугом».	1
104	Техника скольжения по виражу, остановка «плугом».	1
105	Техника скольжения спиной вперед.	1
		105

№ п/п	7 класс Тема, содержание урока	КОЛ- ВО ЧАСОВ
	Легкая атлетика 14 часов	
1	Инструктаж по ТБ по разряду легкая атлетика. Основы здорового образа жизни	1

2	Терминология спринтерского бега. ОРУ . Специальные беговые упражнения.	1
3	Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м), встречные эстафеты. Челночный бег (3x10)	1
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты линейные. Старты из различных положений. бег (60 м) на результат.	1
5	Прыжок в длину с места ,с разбега оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;	1
6	Терминология прыжков в длину. ТБ по прыжкам в длину и по метанию малого мяча.	1
7	Прыжок в длину с 9 - 11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину с 9 - 11 беговых шагов. Отталкивание Метание мяча на заданное расстояние.	1
9	Прыжок в длину с 9 - 11 беговых шагов, приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Бег на средние дистанции.Метание мяча весом 150 г (м)	1
11	бег на 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1
12	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
13	Бег 2000 м, 1500 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
14	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Наклон вперед из положения стоя	1
15	Броски малого мяча на точность	1
16	Техника прыжка в высоту способом	1
17	Прыжок в высоту способом	1

18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешагивание”»	1
19	Преодоление легкоатлетической полосы	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы	1
	Гимнастика с элементами акробатики	16
21	Инструкция по технике безопасности	1
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Обучение висам на гимнастической стенке	1
23	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Кувырок назад. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
24	ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату Развитие гибкости.	1
25	ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад. Эстафеты. Развитие гибкости.	1
26	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие гибкости.	1
27	Кувырок вперед в стойку на лопатках, ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие гибкости.	1
28	Лазание по канату. ОРУ. Выполнение опорного прыжка.	1
29	Мост из положения лёжа(мальчики) Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Кувырок вперед в стойку на лопатках, ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
30	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие гибкости. Зачёт – кувырок вперед, кувырок назад.	1
31	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Акробатическая комбинация из трёх элементов ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
32	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Оценка техника выполнения опорного прыжка	1

33	Упражнения на брусьях	1
34	Комбинации на брусьях	1
35	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
36	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
Спортивные игры (Волейбол)		
		13
37	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	1
38	Совершенствование стойки волейболиста, передачи в волейболе.	1
39	Имитация приёма мяча на месте и после перемещения вправо, влево, вперёд, назад. Приём мяча снизу двумя руками в парах: приём мяча, наброшенного партнёром.	1
40	Обучение приема мяча после подачи. нижней и верхней подачи	1
41	Стойка и перемещение игрока. Прямой нападающий удар: совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), с подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар через сетку- с подбрасывания мяча партнёром; с передачей из зоны 3 с последующим переходом в конец колонны	1
42	Стойка и перемещение игрока. Прямой нападающий удар: совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), с подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар через сетку- с подбрасывания мяча партнёром; с передачей из зоны 3 с последующим переходом в конец колонны	1
43	Стойка и перемещение игрока. Прямой нападающий удар: совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), с подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар через сетку- с подбрасывания мяча партнёром; с передачей из зоны 3 с последующим переходом в конец колонны	1

44	Стойка и перемещение игрока. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
45	Стойка и перемещение игрока. Взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
46	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
47	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
48	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
49	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка	16
50	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Температурный режим, одежда, обувь	1
51-52	Совершенствование техники одновременных ходов	2
53-54	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода	2
55-56	Совершенствование техники подъёма в горку способом лесенка	2
57-58	Совершенствование техники прохождения спусков и торможения на лыжах с пологого склона;	2
59	Совершенствование техники торможение плугом	1
60	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
61-62	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	2
63-65	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) бег на лыжах 3 км. Стрельба.	3
	Спортивные игры (баскетбол) 14	

66	Техника безопасности на уроках по спортивным играм возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	1
67	Совершенствование техники ведения и передачи мяча дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планирование и проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности	1
68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча: на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей рукой	1
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80 м).бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием	1
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке (расстояние до корзины 4,80 м).бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием	1
72	Ловля мяча на месте – обводка четырёх стоек- передача – ловля мяча в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	1
73	Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча на месте; выбивание мяча при ведении; перехват мяча Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие ловкости.	1
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча на месте; выбивание мяча при ведении; перехват мяча Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие ловкости.	1
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча на месте; выбивание мяча при ведении; перехват мяча Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие ловкости.	1
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом (2:1); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра по правилам мини-баскетбола. Развитие ловкости.	1
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
78	Обучение ловли и передач мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча).	1
79	Совершенствование ловли и передач мяча в движении, от игрока, стоящего на месте.	1

80	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) стрельба,	1
	Легкая атлетика (10 ч)	
81	Кроссовая подготовка. Бег на средние	1
82	Тестирование бега на 30 м и челночного бега	1
83	Тестирование бега на 60 м	1
84	Тестирование метания мяча на дальность	1
85	Тестирование бега на 300 м	1
86	Тестирование бега на 1000 м	1
87	Эстафетный бег	1
88	Тестирование бега на 1500 м	1
89	Эстафетный бег	1
90	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
	Баскетбол 11 часов	
91	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1
92	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
93	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1

94	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
95	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
96	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
97	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
98	Баскетбол. Тактические действия	1
99	Баскетбол. Игра по правилам	1
100	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
101	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
	Спортивные игры 4 часа	
102	Эстафеты с элементами спортивных игр	1
103	Подвижные и спортивные игры	1
104	Подвижные и спортивные игры	1
105	Подвижные и спортивные игры	1

8 класс

№п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
	ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	8 Ч
1.	Основные направления физической культуры и формы ее организации в современном обществе	1
2.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России	1
3.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки	1
4.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
5.	Укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	1
6.	Восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;	1
7.	Основы туристской подготовки.	1
8.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
	Легкая атлетика	12
9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
10.	Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции.	1
11.	Бег на длинные дистанции, кроссовый бег.	1
12.	Бег на длинные дистанции, кроссовый бег.	1

13.	Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту.	1
14.	Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту.	1
15.	Прыжок в длину с места, с разбега, прыжок в высоту.	1
16.	Метание малого мяча.	1
17.	Метание малого мяча	1
18.	Бег на средние дистанции	1
19.	Барьерный и эстафетный бег	1
20.	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
Гимнастика с элементами акробатики		15
21.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
22.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1
23.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
24.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
25.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
26.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, упражнение «мост», стойки, упоры, прыжки с поворотами).	1
27.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, упражнение «мост», стойки, упоры, прыжки с поворотами).	1

28	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, упражнение «мост», стойки, упоры, прыжки с поворотами).	1
29	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты).	1
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты).	1
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты).	1
32	Опорный прыжок через козла	1
33	Гимнастическая полоса препятствий.	1
34	Ритмическая гимнастика	1
35	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Наклон вперёд из положения стоя	1
Спортивные игры (Волейбол)		16
36	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1
37	Волейбол. Комбинация из основных элементов (приемы, передачи)	1
38	Нижняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра	1
39	Нападающий удар.	1
40	Игровые задания на укороченной площадке.	1
41	Техника прыжка в высоту.	1

42	Метание мяча на дальность.	1
43	Оценка техники прыжка в высоту.	1
44	Обучение передачи снизу и сверху двумя руками в волейболе.	1
45	Обучение передачи снизу и сверху двумя руками в волейболе.	1
46	Обучение передачи снизу и сверху двумя руками в волейболе.	1
47	Обучение передачи снизу и сверху двумя руками в волейболе.	1
48	Обучение нижней и верхней подачи.	1
49	Обучение нижней и верхней подачи.	1
50	Обучение нападающему удару	1
51	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка	15
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Температурный режим, одежда, обувь	1
53	основные способы передвижения на лыжах Совершенствование техники хода.	1
54	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода конькового хода	1
55	Совершенствование техники подъёма в горку	1
56	Совершенствование техники прохождения спусков	1
57	Совершенствование техники торможение плугом	1

58	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км, 5 км.	1
60	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) бег на лыжах 3 км.	1
61	Торможение и поворот плугом.	1
62	Эстафета на лыжах.	1
63	Одновременный двухшажный ход.	1
64	Переход с хода на ход.	1
65	Техника попеременного двухшажного хода	1
66	Одновременный двухшажный ход. Зачет.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	11
67	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1
68	Техника штрафного броска.	1
69	Сочетание приемов ведения, передачи и бросков мяча.	1
70	Двухсторонняя учебная игра.	1
71	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
72	Совершенствование техники бросков в кольцо.	1
73	Совершенствование техники бросков в кольцо	1
74	Учебная игра в баскетбол	1

75	Тактические действия в баскетболе	1
76	Комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок.	1
77	Обучение вырыванию и выбиванию мяча	1
	Спортивные игры (футбол)	3
78	Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1
79	Обучение ударов по воротам.	1
80	Тактические действия игроков.	1
	Спортивные игры	10
81	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
82	Сочетание приемов ведения, передачи	1
83	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1
84	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1
85	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
86	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
87	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
88	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1

89	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
90	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
	Народные и подвижные игры	1
91	С элементами волейбола	1
92	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	1
93	Народные игры.	1
	Легкая атлетика	10
94	Низкий старт. Бег 30 метров	1
95	Бег 60 метров на результат	1
96	Техника прыжка в длину	1
97	Прыжок в длину на результат Соревнования по легкой атлетике	1
98	Бег на средние дистанции	1
99	Техника бега на средние дистанции	1
100	Бег 1000 метров на результат	1
101	Эстафетный бег	1
102	Метание мяча на дальность. Зачет.	1
103	Соревнования по легкой атлетике	1

	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) стрельба, бег 2000 м.	2
104	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) стрельба, бег 2000 м.	1
105	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) стрельба, бег 2000 м.	1

9 класс

№п/п		Кол-во часов
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		8 Ч
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1
2.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России	1
3.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки	1
4.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
5.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1
6.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
7.	Основы туристской подготовки.	1
8.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
Легкая атлетика		21

9.	Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции	1
10.	Бег на короткие дистанции	1
11.	Бег на короткие дистанции	1
12.	Бег на длинные дистанции	1
13.	Кроссовый бег	1
14.	Бег на длинные дистанции	1
15.	Прыжок в длину с места	1
16.	Прыжок с разбега.	1
17.	Прыжок в высоту	1
18.	Прыжок в высоту	1
19.	Метание малого мяча	1
20.	Метание малого мяча	1
21.	Метание малого мяча	1
22.	Бег на средние дистанции	1
23.	Бег на средние дистанции	1
24.	Барьерный и эстафетный бег	1

25.	Барьерный и эстафетный бег	1
26.	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60 метров.	1
27.	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание мяча на дальность.	1
28.	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 2000м.	1
29.	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с места.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	15
30.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1
31.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
32.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
33.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед и назад).	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации. Обучение кувырку вперед.	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации. Перекаты, упражнение «мост».	1

37.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойки, упоры, прыжки с поворотами, <i>перевороты</i> .	1
38.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры).	1
39.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (махи, перемахи, повороты).	1
40.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения, стойки и соскоки).	1
41.	Опорный прыжок через козла	1
42.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
43.	Ритмическая гимнастика.	1
44.	Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Наклон вперёд из положения стоя.	1
Спортивные игры (Волейбол)		13
45.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1
46.	Обучение передачи снизу и сверху двумя руками в волейболе	1
47.	Обучение передачи снизу и сверху двумя руками в волейболе	1
48.	Обучение нижней подачи	1
49.	Обучение нижней подачи	1
50.	Обучение верхней подачи	1
51.	Обучение нижней и верхней подачи	1

52.	Обучение нападающему удару	1
53.	Обучение нападающему удару	1
54.	Обучение нападающему удару	1
55.	Обучение нападающему удару	1
56.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
57.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
58.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
	Лыжная подготовка	14
59.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке Температурный режим, одежда, обувь	1
60.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
61.	Совершенствование техники конькового хода.	1
62.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода	1
63.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода	1
64.	Совершенствование техники подъёма в горку	1
65.	Совершенствование техники подъёма в горку	1
66.	Совершенствование техники прохождения спусков	1

67.	Совершенствование техники прохождения спусков	1
68.	Совершенствование техники торможение плугом	1
69.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
70.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
71.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 5 км.	1
72.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) бег на лыжах 3 км.	1
	Спортивные игры (баскетбол)	10
73.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	1
74.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
75.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
76.	Совершенствование техники бросков в кольцо	1
77.	Совершенствование техники бросков в кольцо	1
78.	Совершенствование техники бросков в кольцо	1
79.	Совершенствование техники бросков в кольцо	1
80.	Учебная игра в баскетбол	1
81.	Тактические действия в баскетболе	1

82.	Тактические действия в баскетболе	1
	Спортивные игры (футбол)	12
83.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
84.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
85.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
86.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
87.	Обучение ударов по воротам	1
88.	Обучение ударов по воротам	1
89.	Обучение ударов по воротам	1
90.	Обучение ударов по воротам	1
91.	Тактические действия игроков	1
92.	Тактические действия игроков	1
93.	Тактические действия игроков	1
94.	Тактические действия игроков	1
	Спортивные игры (мини-футбол)	7
95.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1

96.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1
97.	Обучение ударов по воротам	1
98.	Обучение ударов по воротам	1
99.	Тактические действия игроков	1
100.	Тактические действия игроков	1
101.	Тактические действия игроков	1
	Народные и подвижные игры.	1
102.	Подвижные игры	1
	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	1
103.	Игра «Защити товарища»	1
104.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) стрельба.	1
105.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 2000 м.	1
	Итого	105

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского

осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый) знаки отличия Комплекса

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Чуприянова Лариса Викторовна

Действителен с 22.06.2021 по 22.06.2022