

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Департамент образования администрации города Нефтеюганска
МБОУ «СОШ № 5»

Пункт 2.2. Основной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом МБОУ «СОШ №5» от «31» августа 2023 г. № 491

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«физическая культура»
(для 8-9 классов)

г. Нефтеюганск

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, которые проявляются в областях познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной, физической культуры.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и меткость: метать малый мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающих кувырки вперед и назад, стойку на лопатках;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины, осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

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

При разработке рабочей программы учитывались главные результаты

обучения и воспитания, **формирование универсальных учебных действий**, направленных на способность обучающихся самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности, включая самостоятельную организацию этого процесса.

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить четыре блока:

- 1) личностный;
- 2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции);
- 3) познавательный;
- 4) коммуникативный.

Личностные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (знание моральных принципов, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности можно выделить следующие виды личностных действий:

- смыслообразование, т.е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать;

- нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные действия обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

- прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- оценка – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Познавательные универсальные действия включают:

- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний;

- рефлексия способов и условий действия, контроль в оценке процесса и результатов деятельности;

Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем;

интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер обучающегося. Процесс обучения задает содержание и характеристики учебной деятельности ребенка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5-9 классы

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Тема урока	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным	воспитание культуры здорового образа жизни	1	

	играм. Спринтерский бег, эстафетный бег.	и безопасности		
2	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	физическое воспитание	1	
3	Контрольное упражнение: бег 30 м. Подвижная игра «Перестрелка».	физическое воспитание	1	
4	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	физическое воспитание	1	
5	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Игра «Меткий стрелок».	физическое воспитание	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	физическое воспитание	1	
7	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Длительный бег до 8 минут.	физическое воспитание	1	
9	Длительный бег до 10 минут. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
10	Стойка и передвижения игрока, ловля и передача мяча. История баскетбола.	физическое воспитание	1	
11	Ведение мяча с изменением направления движения. Основные правила игры.	физическое воспитание	1	
12	Бросок одной, двумя руками с места. Основные приемы игры.	физическое воспитание	1	
13	Бросок одной, двумя руками с места. Игра «Мяч капитану».	физическое воспитание	1	
14	Контрольное двигательное действие: бросок двумя руками от груди с места.	физическое воспитание	1	
15	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	физическое воспитание	1	
16	Сочетание приемов. Мини-баскетбол.	физическое воспитание	1	
17	Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
18	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Мини-баскетбол.	физическое воспитание	1	
Раздел	Гимнастика			
19	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и	1	

		безопасности		
20	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	гражданское воспитание	1	
21	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
22	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
23	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
24	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры.	физическое воспитание	1	
25	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
26	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку (30 сек).	физическое воспитание	1	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
28	Контрольное двигательное действие: опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	физическое воспитание	1	
29	ОРУ с обручем. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	физическое воспитание	1	
30	Развитие гибкости, силовых качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
31	Контрольное двигательное действие: полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
32	Развитие гибкости, силовых качеств. Эстафеты.	физическое воспитание	1	
Раздел	Лыжная подготовка			
33	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
34	Попеременный двухшажный ход.	физическое воспитание	1	
35	Контрольное двигательное действие: попеременный двухшажный ход.	физическое воспитание	1	
36	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	физическое воспитание	1	
37	Одновременный бесшажный	физическое	1	

	ход. Эстафеты.	воспитание		
38	Подъем «полуелочкой». Торможение плугом.	физическое воспитание	1	
39	Подъем «полуелочкой». Торможение плугом.	физическое воспитание	1	
40	Контрольные двигательные действия: подъем «полуелочкой», торможение плугом.	физическое воспитание	1	
41	Чередование лыжных ходов. Попеременное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
42	Прохождение дистанции до 3 км.	физическое воспитание	1	
43	Чередование лыжных ходов. Игра «Гонка с преследованием».	физическое воспитание	1	
44	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1 км.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
45	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Стойки, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на месте.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
46	Передача двумя руками сверху на месте. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	
47	Прием и передача мяча. История волейбола.	физическое воспитание	1	
48	Прием и передача мяча снизу над собой и через сетку.	физическое воспитание	1	
49	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов приема и передачи мяча.	физическое воспитание	1	
50	Нижняя прямая подача. Правила игры.	физическое воспитание	1	
51	Нижняя прямая подача. Пионербол.	физическое воспитание	1	
52	Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача мяча.	физическое воспитание	1	
53	Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	физическое воспитание	1	
54	Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
55	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	физическое воспитание	1	
56	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с	физическое воспитание	1	

	места.			
57	Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой от плеча с места.	физическое воспитание	1	
58	Бросок одной рукой от плеча в движении. Комбинации из освоенных элементов.	физическое воспитание	1	
59	Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой от плеча в движении.	физическое воспитание	1	
60	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Мини-баскетбол.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Легкая атлетика			
61	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
62	Прыжок в высоту. Бег до 6-8 минут.	физическое воспитание	1	
63	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
64	Развитие выносливости, бег до 10 минут.	физическое воспитание	1	
65	Контрольное упражнение: бег 1000 м.	физическое воспитание	1	
66	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка».	физическое воспитание	1	
67	Спринтерский бег, метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
68	Эстафетный бег. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	

6 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Спринтерский бег, эстафетный бег.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
2	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1273/
3	Контрольное упражнение: бег 60 м. Подвижная игра «Перестрелка».	физическое воспитание	1	
4	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/
5	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Игра «Меткий стрелок».	физическое воспитание	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	физическое воспитание	1	
7	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Длительный бег до 8 минут.	физическое воспитание	1	
9	Длительный бег до 10 минут. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
10	Стойка и передвижения игрока, ловля и передача мяча. История баскетбола.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/
11	Ведение мяча с изменением направления движения. Основные правила игры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
12	Бросок одной, двумя руками с места. Основные приемы игры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
13	Бросок одной, двумя руками с места. Игра «Мяч капитану».	физическое воспитание	1	
14	Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой с места.	физическое воспитание	1	
15	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
16	Сочетание приемов. Мини-баскетбол.	физическое воспитание	1	

17	Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
18	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Мини-баскетбол.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Гимнастика			
19	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
20	Два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
21	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
22	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
23	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
24	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/
25	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
26	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.	физическое воспитание	1	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок ноги врозь.	физическое воспитание	1	
28	Контрольное двигательное действие: опорный прыжок ноги врозь.	физическое воспитание	1	
29	ОРУ с обручем. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
30	Развитие гибкости, силовых качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
31	Контрольное двигательное действие: полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
32	Развитие гибкости, силовых качеств. Эстафеты.	физическое воспитание	1	
Раздел	Лыжная подготовка			
33	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
34	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/

35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	физическое воспитание	1	
36	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/939/
37	Контрольное двигательное действие: одновременный бесшажный ход.	физическое воспитание	1	
38	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот упором.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
39	Подъем «ёлочкой», торможение и поворот упором.	физическое воспитание	1	
40	Контрольное двигательное действие: подъем «ёлочкой», торможение упором.	физическое воспитание	1	
41	Чередование лыжных ходов. Круговые эстафеты.	физическое воспитание	1	
42	Прохождение дистанции до 3,5 км.	физическое воспитание	1	
43	Чередование лыжных ходов. Игра «Гонка с преследованием».	физическое воспитание	1	
44	Контрольное двигательное действие: прохождение дистанции 2 км.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
45	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Стойки, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на месте.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
46	Передача двумя руками сверху на месте. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	
47	Прием и передача мяча снизу над собой и через сетку.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
48	Сочетание приемов: прием и передача мяча.	физическое воспитание	1	
49	Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
50	Нижняя прямая подача. Терминология волейбола.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
51	Нижняя прямая подача. «Пионербол» с элементами волейбола.	физическое воспитание	1	
52	Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача мяча.	физическое воспитание	1	
53	Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	физическое воспитание	1	
54	Игра в волейбол по	гражданское	1	

	упрощенным правилам.	воспитание		
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
55	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/
56	Итоговая контрольная работа (Промежуточная аттестация).	физическое воспитание	1	
57	Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой от плеча в движении.	физическое воспитание	1	
58	Сочетание элементов: ведение с изменением направления движения, бросок в корзину в движении.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
59	Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
60	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Мини-баскетбол.	физическое воспитание	1	
Раздел	Легкая атлетика			
61	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
62	Прыжок в высоту. Бег до 8 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
63	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
64	Развитие выносливости, бег до 10 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
65	Контрольное упражнение: бег 1000 м.	физическое воспитание	1	
66	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Перестрелка».	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
67	Спринтерский бег, метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
68	Эстафетный бег. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	

7 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Спринтерский бег, эстафетный бег.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
2	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
3	Контрольное упражнение: бег 60 м. Подвижная игра «Перестрелка».	физическое воспитание	1	
4	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	физическое воспитание	1	
5	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места. Игра «Меткий стрелок».	физическое воспитание	1	
6	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	физическое воспитание	1	
7	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
8	Прыжки в длину с разбега. Длительный бег до 12-15 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
9	Длительный бег до 15-20 минут. Подвижная игра «Пионербол».	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
10	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления движения.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
11	Ведение, ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
12	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски одной, двумя руками с места, в движении.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
13	Бросок одной рукой в движении с пассивным противодействием.	физическое воспитание	1	
14	Контрольное упражнение: бросок одной рукой после ведения.	физическое воспитание	1	
15	Сочетание приемов баскетбола. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	физическое воспитание	1	

16	Сочетание приемов. Баскетбол по упрощенным правилам.	гражданское воспитание	1	
17	Контрольное двигательное действие: сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
18	Нападение быстрым прорывом (2:1). Баскетбол по упрощенным правилам.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Гимнастика			
19	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
20	Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в стойку, на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м); кувырок назад в полушпагат (д).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
21	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/
22	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
23	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
24	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
25	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
26	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.	физическое воспитание	1	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
28	Контрольное двигательное действие: м. – опорный прыжок согнув ноги, д. – опорный прыжок ноги врозь.	физическое воспитание	1	
29	ОРУ с обручем. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
30	Развитие гибкости, силовых качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
31	Контрольное двигательное действие: полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
32	Развитие гибкости, силовых качеств. Эстафеты.	физическое воспитание	1	
Раздел	Лыжная подготовка			

33	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
34	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
35	Контрольное двигательное действие: одновременный одношажный ход.	физическое воспитание	1	
36	Поворот на месте махом. Гонки с преследованием.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
37	Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.	физическое воспитание	1	
38	Подъем в гору скользящим шагом.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
39	Контрольное двигательное действие: подъем в гору скользящим шагом.	физическое воспитание	1	
40	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты.	физическое воспитание	1	
41	Прохождение дистанции до 3 км.	физическое воспитание	1	
42	Чередование лыжных ходов. Гонки с выбыванием.	физическое воспитание	1	
43	Прохождение дистанции до 4 км.	физическое воспитание	1	
44	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3 км.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
45	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Стойки, перемещения игрока. Передача двумя руками сверху на месте.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
46	Передача двумя руками на месте и после перемещения вперед.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
47	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
48	Контрольное двигательное действие: прием мяча снизу двумя руками через сетку.	физическое воспитание	1	
49	Нижняя прямая подача. Терминология волейбола.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
50	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	физическое воспитание	1	

51	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача мяча.	физическое воспитание	1	
52	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	физическое воспитание	1	
53	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	физическое воспитание	1	
54	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
55	Ведение мяча в различной стойке, с изменением скорости и направления движения. Основные приемы игры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
56	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места и в движении.	физическое воспитание	1	
57	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
58	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов.	физическое воспитание	1	
59	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	физическое воспитание	1	
60	Игра по правилам мини- баскетбола.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Легкая атлетика			
61	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
62	Прыжок в высоту. Бег до 10 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389
63	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
64	Метание мяча на дальность. Длительный бег до 12 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
65	Метание мяча на дальность. Длительный бег до 15-20 минут.	физическое воспитание	1	
66	Контрольное упражнение: бег на 1000 м.	физическое воспитание	1	
67	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	
68	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	

8 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Низкий старт, спринтерский бег.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
2	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
3	Контрольное упражнение: бег 60 м.	физическое воспитание	1	
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/
5	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.	физическое воспитание	1	
6	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.	физическое воспитание	1	
7	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
8	Развитие выносливости. Бег до 10 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
9	Длительный бег до 12 минут. Игра по выбору.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
10	Передвижения, остановки, повороты и стойки игрока. Ведение, ловля и передача мяча.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
11	Ведение мяча с изменением направления движения. Терминология баскетбола.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/
12	Контрольное двигательное действие: ведение мяча с изменением направления движения.	физическое воспитание	1	
13	Летние и зимние олимпийские игры современности. Бросок одной рукой от головы в движении.	физическое воспитание	1	
14	Бросок одной рукой от головы в движении. Сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
15	Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой	физическое воспитание	1	

	от головы в движении.			
16	Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом (3:2).	гражданское воспитание	1	
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.	физическое воспитание	1	
Раздел	Гимнастика			
18	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/
19	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	гражданское воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/
20	Контрольные двигательные действия: д. – «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, м. – стойка на голове и руках.	физическое воспитание	1	
21	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
22	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
23	Контрольное тестирование по теме: История физической культуры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
24	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры. Строевые упражнения.	физическое воспитание	1	
25	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	физическое воспитание	1	
26	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку (1 мин.).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/
27	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
28	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
29	Контрольное двигательное действие: м. – прыжок согнув ноги, д. – прыжок боком с поворотом на 90°.	физическое воспитание	1	
30	ОРУ с обручем. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	физическое воспитание	1	
31	Развитие гибкости, силовых качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/
32	Развитие гибкости, силовых качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	

Раздел	Лыжная подготовка			
33	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/
34	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/
35	Контрольное двигательное действие: одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
36	Торможение и поворот «плугом».	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/main/262223/
37	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
38	Контрольное двигательное действие: торможение «плугом».	физическое воспитание	1	
39	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
40	Коньковый ход. Попеременное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
41	Контрольное двигательное действие: коньковый ход.	физическое воспитание	1	
42	Эстафеты с применением конькового хода.	физическое воспитание	1	
43	Прохождение дистанции до 4,5 км.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/
44	Попеременное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
45	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3 км.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
46	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвижным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
47	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
48	Контрольное упражнение: передача мяча над собой.	физическое воспитание	1	
49	Оказание помощи при травмах и ушибах. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/

50	Прием и передача мяча снизу над собой и через сетку. Терминология волейбола.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
51	Контрольное двигательное действие: прием мяча снизу двумя руками через сетку.	физическое воспитание	1	
52	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Нижняя прямая подача.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
53	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	физическое воспитание	1	
54	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача мяча.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
55	Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
56	Вырывание, выбивание и перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места.	физическое воспитание	1	
57	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
58	Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	физическое воспитание	1	
59	Контрольное двигательное действие: бросок одной рукой от плеча в движении.	физическое воспитание	1	
60	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	гражданское воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/main/
Раздел	Легкая атлетика			
61	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту. Метание мяча в цель.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/
62	Прыжок в высоту. Метание мяча в цель и на дальность.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389
63	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
64	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/
65	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1273/
66	Контрольное упражнение: бег 60 м.	физическое воспитание	1	
67	Контрольное тестирование по	физическое	1	https://resh.edu.ru/s

	теме: Основные понятия физической культуры.	воспитание		subject/lesson/3211/main/
68	Длительный бег до 17 минут. Игра по выбору.	физическое воспитание	1	

9 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Основные направления воспитания обучающихся	Кол- во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Низкий старт, спринтерский бег.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	
3	Контрольное упражнение: бег на 60 м.	физическое воспитание	1	
4	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	физическое воспитание	1	
5	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность.	физическое воспитание	1	
6	Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	физическое воспитание	1	
7	Длительный бег до 12 минут. Метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
8	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность.	физическое воспитание	1	
9	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
10	Передвижения, остановки, повороты и стойки игрока. Ведение, ловля и передача мяча.	физическое воспитание	1	
11	Ведение мяча с изменением направления движения, бросок в корзину в движении.	физическое воспитание	1	
12	Контрольное двигательное действие: ведение мяча, бросок в движении.	физическое воспитание	1	
13	Бросок одной и двумя руками в прыжке.	физическое воспитание	1	
14	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Сочетание приемов.	физическое воспитание	1	
15	Контрольное двигательное действие: бросок одной и двумя руками в прыжке.	физическое воспитание	1	
16	Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом (3:2).	гражданское воспитание	1	
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых	физическое воспитание	1	

	взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.			
Раздел	Гимнастика			
18	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
19	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	гражданское воспитание	1	
20	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
21	Организующие команды и приемы. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
22	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
23	ОРУ со скакалкой. Висы и упоры. Строевые упражнения.	физическое воспитание	1	
24	Контрольное упражнение: м. – подтягивание, д. – отжимание.	физическое воспитание	1	
25	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.	физическое воспитание	1	
26	Контрольное упражнение: прыжки через скакалку.	физическое воспитание	1	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
28	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
29	Контрольное двигательное действие: м. – прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см); д. – прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	физическое воспитание	1	
30	ОРУ с обручем. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	физическое воспитание	1	
31	Развитие физических качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
32	Развитие физических качеств. Полоса препятствий.	физическое воспитание	1	
Раздел	Лыжная подготовка			
33	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный четырёхшажный ход.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
34	Попеременный четырёхшажный ход.	физическое воспитание	1	
35	Контрольное двигательное	физическое	1	

	действие: попеременный четырёхшажный ход.	воспитание		
36	Эстафеты с применением конькового хода. Торможение и поворот «плугом».	физическое воспитание	1	
37	Контрольное двигательное действие: торможение «плугом».	физическое воспитание	1	
38	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	физическое воспитание	1	
39	Преодоление контр-уклона. Игра «Биатлон».	физическое воспитание	1	
40	Коньковый ход. Попеременное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
41	Контрольное двигательное действие: коньковый ход.	физическое воспитание	1	
42	Прохождение дистанции до 5 км с применением конькового хода.	физическое воспитание	1	
43	Переход с попеременных ходов на одновременные.	физическое воспитание	1	
44	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3 км.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
45	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
46	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	физическое воспитание	1	
47	Передача у сетки, в прыжке через сетку, сверху за голову. Прием мяча, отражённого сеткой.	физическое воспитание	1	
48	Контрольное упражнение: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	физическое воспитание	1	
49	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	физическое воспитание	1	
50	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	физическое воспитание	1	
51	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	физическое воспитание	1	
52	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача мяча.	физическое воспитание	1	
53	Сочетание приемов. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	физическое воспитание	1	
54	Сочетание приемов. Игра в	гражданское	1	

	волейбол по упрощенным правилам.	воспитание		
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
55	Сочетание элементов: ведение, бросок в движении.	физическое воспитание	1	
56	Вырывание, выбивание и перехват мяча. Сочетание элементов.	физическое воспитание	1	
57	Контрольное двигательное действие: сочетание элементов.	физическое воспитание	1	
58	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	
59	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	
60	Контрольное упражнение: штрафной бросок.	гражданское воспитание	1	
Раздел	Легкая атлетика			
61	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту. Метание мяча в цель.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	
62	Прыжок в высоту. Метание мяча в цель и на дальность.	физическое воспитание	1	
63	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
64	Длительный бег до 10 минут. Мини-баскетбол.	физическое воспитание	1	
65	Развитие двигательных качеств.	физическое воспитание	1	
66	Контрольное упражнение: бег 1000 м.	физическое воспитание	1	
67	Спринтерский бег. Игра по выбору.	физическое воспитание	1	
68	Эстафетный бег. Игра по выбору.	физическое воспитание	1	