

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области

МБОУ Мухтоловская ОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Мухтоловская ОШ

Курман Т.В.
211/1 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 5647869)

Общая физическая подготовка

для обучающихся 5-9 классов

р.п. Мухтолово 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая физическая подготовка"

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая физическая подготовка"

Основной целью программы по ОФП является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая физическая подготовка" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В своей социально-ценностной ориентации программа по ОФП рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая физическая подготовка"

Контроль осуществляется с использованием различных форм и методов.

Формы контроля, используемые на уроках: Итоговая сдача нормативов..

Методы контроля: устный опрос, тестирование, сдача нормативов ГТО, текущих нормативов, оценивание техники выполнения физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Общая физическая подготовка"

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика». Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперёд стоя и сидя на полу.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега

способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.

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

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

6 КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперёд стоя и сидя на полу.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с

максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.

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

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

7 КЛАСС

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук

в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперёд стоя и сидя на полу.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.

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

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

8 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперёд стоя и сидя на полу.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега

способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.

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

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

9 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Наклон вперёд стоя и сидя на полу.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с места.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

6 КЛАСС

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

8 КЛАСС

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

9 КЛАСС

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

совершенствовать технические действия в спортивных играх:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Олимпийские игры древности	Изучение истории спорта	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Составление дневника по физической культуре	Упражнения утренней зарядки	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
4	Гимнастика	6	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине.	Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, поднимание туловища из положения лежа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
5	Легкая атлетика	6	Бег на короткие	Бег, прыжки,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

			<p>дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча весом 150 г. Кросс на 1 км</p>	метание мяча	
6	Зимние виды спорта	6	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» Спуск на лыжах с пологого склона</p>	Лыжные гонки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
7	Спортивные игры	6	<p>Ведение мяча в движении Бросок баскетбольного</p>	Игры с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/26147/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

			<p>мяча в корзину двумя руками от груди с места. Приём и передача мяча сверху. Ведение футбольного мяча «по прямой» Ведение футбольного мяча «по кругу»</p>		
8	Спорт	7	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м , челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами , метание мяча весом 150 г. бег на лыжах 1 км , подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики;</p>	Сдача нормативов ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/

			<p>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ,подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Возрождение Олимпийских игр	Изучение истории спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Упражнения для профилактики нарушения зрения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	Закаливание организма	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
4	Гимнастика	6	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, упражнения на пресс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/

			<p>мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>		
5	Легкая атлетика	6	<p>Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Спринтерский бег. Челночный бег 3x10 м Метание малого мяча по движущейся мишени. Прыжки в длину</p>	Бег, прыжки, метание мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6	Зимние виды спорта	6	Передвижение одновременным	Лыжные гонки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/

			<p>одношажным ходом Передвижение одновременным одношажным ходом Техника спусков с пологого склона в низкой стойке Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом» Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Передвижения по учебной дистанции изученными ходами</p>		
7	Спортивные игры	6	<p>Упражнения в ведении мяча Упражнения на передачу и броски мяча</p>	Игры с мячом	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</p>

			<p>Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча Удар по катящемуся мячу с разбега Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча</p>		
8	Спорт	7	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами , челночный бег</p>	<p>Сдача нормативов ГТО</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156</p>

			<p>3х10 м, бег на 1000 м и 1500 м</p> <p>Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:</p> <p>бег на лыжах 1 км и 2 км,</p> <p>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см;</p> <p>поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>,подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики;</p> <p>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на 30 м и 60 м.</p>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Истоки развития олимпизма в России	Изучении истории спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Планирование занятий технической подготовкой	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Упражнения для коррекции телосложения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
4	Гимнастика	6	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине Подтягивание из	Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, поднимание туловища из положения лежа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

			веса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
5	Легкая атлетика	6	Бег на короткие и средние дистанции. Бег на 30 м и 60 м. Прыжки с разбега в длину. Метание мяча весом 150 г. Кросс на 3 км. Челночный бег 3x10 м	Бег, прыжки, метание мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
6	Зимние виды спорта	6	Торможение на лыжах способом «упор» Поворот упором при спуске с пологого склона Преодоление естественных препятствий на лыжах Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной	Лыжные гонки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

			дистанции. Бег на лыжах 2 км		
7	Спортивные игры	6	Передача и ловля мяча после отскока от пола Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Верхняя прямая подача мяча Передача мяча через сетку двумя руками сверху.Тактические действия при выполнении углового удара Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	Игры с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
8	Спорт	7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой	Сдача нормативов ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/

			<p>перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье., бег на 30 м и 60 м . бег на 1500 м. , челночный бег 3x10 м., метание мяча весом 150 г. , бег на лыжах 2 км</p>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Физическая культура в современном обществе	Изучение современной физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	Упражнения для профилактики утомления	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/
4	Гимнастика	6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость, упражнения на пресс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/

			<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>		
5	Легкая атлетика	6	<p>Бег на 30 м и 60 м. Бег на короткие и средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10 м</p>	Бег, прыжки, метание мяча,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start
6	Зимние виды спорта	6	<p>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Техника</p>	Лыжные гонки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/

			<p>передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Торможение боковым скольжением. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Бег на лыжах 2 км или 3 км</p>		
7	Спортивные игры	6	<p>Передача мяча одной рукой снизу Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма</p>	Игры с мячом	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</p>

			<p>стопы Остановка мяча внутренней стороной стопы.</p>		
8	Спорт	7	<p>Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег на 30 м и 60 м , бег на 1500 м или 2000 м , прыжок в длину с места</p>	<p>Сдача нормативов ГТО</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</p>

			толчком двумя ногами , челночный бег 3x10 м, метание мяча весом 150 г		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Профессионально-прикладная физическая культура	Изучение профессионально-прикладной ф.к.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	Восстановительный массаж	Умение выполнять массаж	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Измерение функциональных резервов организма	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
4	Гимнастика	6	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подтягивание из виса лежа на	Подтягивания, отжимание, упражнения на гибкость, упражнения на пресс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/

			<p>низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.</p>		
5	Легкая атлетика	6	<p>Бег на короткие и средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Челночный бег 3х10 м. Бег на 2000 м или 3000 м</p>	Бег, прыжки, метание мяча,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
6	Зимние виды спорта	6	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором» Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием,</p>	Лыжные гонки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/

			<p>перешагиванием Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Бег на лыжах 3 км или 5 км Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой</p>		
7	Спортивные игры	6	<p>Приемы и броски мяча на месте. Приемы и броски мяча после ведения. Нападающий удар. Блокирование. Остановки и удары по мячу с места. Остановки и удары по мячу в движении</p>	Игры с мячом	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</p>
8	Спорт	7	<p>Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине –</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</p>

			<p>мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 30 м, 60 м или 100 м, бег на 2000 м или 3000 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3х10 м, бег на лыжах 3 км или 5 км</p>		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Олимпийские игры древности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Бег на короткие дистанции	1			
3	Бег на длинные дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
5	Челночный бег 3х10 м.	1			
6	Метание мяча весом 150	1			
7	Кросс на 1 км	1			
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
10	Упражнения на гимнастической лестнице	1			
11	Упражнения на гимнастической скамейке	1			
12	Упражнения на перекладине	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

13	Упражнения на гимнастической лестнице	1			
14	Упражнения на гимнастической скамейке	1			
15	Упражнения на перекладине	1			
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			
18	Составление дневника по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			/https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
20	Повороты на лыжах способом переступания.	1			
21	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
22	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
23	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
24	Передвижение на лыжах попеременным	1			

	двухшажным ходом.				
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
26	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
27	Ведение мяча в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/26147/
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			
29	Приём и передача мяча сверху.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
30	Приём и передача мяча сверху.	1			
31	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			
32	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			
33	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			
3	Спринтерский бег	1			
4	Челночный бег 3x10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
5	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			
6	Прыжки в длину	1			
7	Прыжки в длину	1			
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
10	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
11	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			

12	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			
14	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
16	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			

19	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
20	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
21	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
22	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1			
23	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1			
24	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
25	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
27	Упражнения в ведении мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
28	Упражнения на передачу и броски мяча	1			

29	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1			
30	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
31	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			
33	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
2	Бег на короткие и средние дистанции.	1			
3	Бег на 30 м и 60 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
4	Прыжки с разбега в длину	1			
5	. Метание мяча весом 150 г.	1			
6	Челночный бег 3x10 м	1			
7	Кросс на 3 км.	1			
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
10	Планирование занятий технической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
11	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
12	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на	1			

	гимнастической скамье				
13	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
14	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
16	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1			
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
19	Планирование занятий технической подготовкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
20	Торможение на лыжах способом «упор»	1			
21	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			
22	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
23	Переход с одного хода на другой во время прохождения	1			

	учебной дистанции.				
24	Бег на лыжах 2 км	1			
25	Бег на лыжах 2 км	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
27	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			
28	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
29	. Верхняя прямая подача мяча	1			
30	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1			
31	Тактические действия при выполнении углового удара	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/
32	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
33	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
2	Бег на 30 м и 60 м.	1			
3	Бег на короткие и средние дистанции	1			
4	Бег на короткие и средние дистанции	1			
5	Прыжки в длину с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
7	Челночный бег 3x10 м	1			
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
10	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
11	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			

12	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
14	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
16	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
19	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/

20	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			
21	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
22	Торможение боковым скольжением.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
23	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1			
24	Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
25	Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
27	Передача мяча одной рукой снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1			
29	Прямой нападающий удар	1			
30	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
31	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			
32	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			
33	Правила и техника выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/

	нормативов комплекса ГТО				
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Бег на короткие и средние дистанции.	1			
3	Бег на длинные дистанции.	1			
4	Прыжки в длину способом «прогнувшись».	1			
5	Челночный бег 3х10 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
6	Метание мяча весом 150 г	1			
7	. Бег на 2000 м или 3000 м	1			
8	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
10	Восстановительный массаж	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
12	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			

13	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
14	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
15	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
16	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
19	Измерение функциональных резервов организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
20	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
21	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
22	Способы преодоления препятствий на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/

	перелезанием, перешагиванием				
23	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			
24	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			
25	Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
27	Приемы и броски мяча на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
28	Приемы и броски мяча после ведения	1			
29	Нападающий удар	1			
30	Блокирование	1			
31	Остановки и удары по мячу с места	1			
32	Остановки и удары по мячу в движении	1			
33	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
34	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

