

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Бузулука
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО МОАУ
«СОШ №13»

Руководитель ШМО

Меркулова И.В.
Протокол №1 от от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора МОАУ
«СОШ №13»

Капитонова О.Е.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «СОШ
№13»

Кубеткин А.В.
Приказ №01-08/142 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Бузулук 2024

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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.

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре 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.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности

адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым

освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла

ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 7 классе.

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным

одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком

от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов

организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные

зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

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

Модуль «Спорт».

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

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 5 класс.

№ урока	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата	Электронные ресурсы
	Раздел: Легкая атлетика – 10 часов.			РЭШ
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. Вводный инструктаж.	1	02.09-06.09	РЭШ
2	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Техника высокого старта.	1	02.09-06.09	РЭШ
3	Подготовка к занятиям физической культурой. Низкий старт.	1	09.09-13.09	РЭШ
4	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения– 30, 60 м. Входной контроль.	1	09.09-13.09	РЭШ
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	16.09-20.09	РЭШ
6	Техника прыжка в высоту с прямого разбега..	1	16.09-20.09	РЭШ
7	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	23.09-27.09	РЭШ
8	Метание малого мяча на дальность.	1	23.09-	РЭШ

			27.0 9	
9	Эстафетный бег. Линейные эстафеты.	1	30.09- 04.10	РЭШ
10	Преодоление полосы препятствий. Кроссовый бег. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	30.0 9- 04.1 0	РЭШ
	Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 8 часов.			РЭШ
11	Требования безопасности во время занятий физической культурой. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1	07.10- 11.10	РЭШ
12	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Перестроение и построение на месте и в движении. Кувырки вперёд и назад.	1	07.1 0- 11.1 0	РЭШ
13	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Кувырки вперёд и назад слитно.	1	14.1 0- 18.1 0	РЭШ
14	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Кувырки вперёд и назад в группировке.	1	14.1 0- 18.1 0	РЭШ
15	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической лестнице. Стойка на лопатках, мост из положения, лёжа на спине.	1	21.1 0- 25.1 0	РЭШ
16	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	21.1 0- 25.1 0	РЭШ
17	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Опорные прыжки: ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	05.1 1- 08.1 1	РЭШ
18	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	05.1 1- 08.1 1	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры. Баскетбол - 14 часов.			РЭШ
19	Техника безопасности при игре в баскетбол. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Стойка игрока, способы передвижения.	1	11.1 1- 15.1 1	РЭШ
20	Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	11.1 1- 15.1 1	РЭШ

21	Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Овладение техникой передвижений, поворотов, остановок.	1	18.1 1- 22.1 1	РЭШ
22	Технико-тактические действия и приёмы игры баскетбол.	1	18.1 1- 22.1 1	РЭШ
23	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении на месте и в движении.	1	25.11. -29.11	РЭШ
24	Ведение мяча в разных стойках на месте. Правила игры в баскетбол.	1	25.11.- 29.11	РЭШ
25	Ведение мяча на месте в различных стойках	1	02.1 2- 06.1 2	РЭШ
26	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	02.1 2- 06.1 2	РЭШ
27	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	09.12- 13.12	РЭШ
28	Техника ведения мяча. Игра с правилами судейства.	1	09.12- 13.12	РЭШ
29	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Рубежный контроль.	1	16.1 2- 20.1 2	РЭШ
30	Комбинация из освоенных элементов.	1	16.12- 20.12	РЭШ
31	Учебная игра 3+3	1	23.12- 27.12	РЭШ
32	Игра с правилами судейства	1	23.12- 27.12	РЭШ
	Раздел: Лыжная подготовка -10 часов.			РЭШ
33	Требования безопасности во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	1	09.01- 10.01	РЭШ
34	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Попеременный двухшажный ход.	1	13.01- 17.01	РЭШ
35	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Одновременный бесшажный ход.	1	13.01- 17.01	РЭШ
36	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подъем «полуелочкой».	1	20.01- 24.01	РЭШ
37	Одновременный одношажный ход. Техника подъема «елочкой».	1	20.01- 24.01	РЭШ
38	Подъёмы, спуски и торможения. Торможение «плугом».	1	27.01- 31.01	РЭШ

39	Повороты переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	27.01-31.01	РЭШ
40	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	1	03.02-07.02	РЭШ
41	Совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	03.02-07.02	РЭШ
42	Промежуточная аттестация. Зачёт (Лыжная подготовка)	1	10.02-14.02	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 10 часов.			РЭШ
43	Требования безопасности и первая помощь при травмах. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1	10.02-14.02	РЭШ
44	Тактические действия и приёмы игры. Передачи мяча сверху двумя руками.	1	17.02-21.02	РЭШ
45	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Передачи мяча сверху двумя руками.	1	17.02-21.02	РЭШ
46	Прием мяча снизу над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками	1	25.02-28.02	РЭШ
47	Техника передачи мяча сверху над собой. Игра «Мяч среднему».	1	25.02-28.02	РЭШ
48	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	03.03-07.03	РЭШ
49	Передача мяча в парах. Правила игры волейбол.	1	03.03-07.03	РЭШ
50	Передача мяча снизу и сверху над собой.	1	11.03-14.03	РЭШ
51	Прямая нижняя подача мяча.	1	11.03-14.03	РЭШ
52	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	17.03-21.03	РЭШ
	Раздел: Легкая атлетика – 10 часов.			РЭШ
53	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Освоение техники прыжка в высоту с разбега.	1	17.03-21.03	РЭШ
54	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1	24.03-25.03	РЭШ
55	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Высокий и низкий старт.	1	24.03-25.03	РЭШ
56	Эстафетный бег.	1	07.04-11.04	РЭШ
57	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	07.04-11.04	РЭШ

58	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	14.04-18.04	РЭШ
59	Метания малого мяча в цель	1	14.04-18.04	РЭШ
60	Метания малого мяча на дальность	1	21.04-25.04	РЭШ
61	Кроссовый бег. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	21.04-25.04	РЭШ
62	Промежуточная аттестация. Зачёт	1	28.04-30.04	РЭШ
Раздел: Спортивные игры: Футбол – 6 часа				РЭШ
63	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Правила игры. Передвижение по площадке.	1	05.05-08.05	РЭШ
64	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	05.05-08.05	РЭШ
65	Остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1	13.05-16.05	РЭШ
66	Ведения мяча с изменением направления.	1	13.05-16.05	РЭШ
67	Учебная игра в футбол. Составление дневника физической культуры.	1	19.05-23.05	РЭШ
68	Игры по правилам. Двигательный режим во время каникул. Правила безопасности на водоёмах.	1	19.05-23.05	РЭШ

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 6 класс.

№ ур ок а	Содержание (раздел, тема)	Кол- во часо в	Дата	Элек трон ные ресур сы
Раздел: Легкая атлетика – 10 часов.				РЭШ
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. Вводный инструктаж.	1	02.09-06.09	РЭШ
2	Техника высокого старта. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	02.09-06.09	РЭШ
3	Низкий старт. Подготовка к занятиям физической культурой.	1	09.09-13.09	РЭШ

4	Бег на короткие дистанции – 30, 60 м. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Входной контроль.	1	09.09-13.09	РЭШ
5	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения.	1	16.09-20.09	РЭШ
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	16.09-20.09	РЭШ
7	Техника метания малого мяча на дальность. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	23.09-27.09	РЭШ
8	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	23.09-27.09	РЭШ
9	Эстафетный бег. Линейные эстафеты.	1	30.09-04.10	РЭШ
10	Кроссовый бег. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Преодоление полосы препятствий.	1	30.09-04.10	РЭШ
	Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 8 часов.			РЭШ
11	Требования безопасности во время занятий физической культурой. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	07.10-11.10	РЭШ
12	Кувырки вперед и назад. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Перестроение и построение.	1	07.10-11.10	РЭШ
13	Кувырки вперед и назад слитно. Подбор упражнений для коррекции осанки и телосложения. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	14.10-18.10	РЭШ
14	Кувырки вперед и назад слитно. Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	14.10-18.10	РЭШ
15	Стойка на лопатках, мост из положения, лёжа на спине. Акробатические упражнения и комбинации.	1	21.10-25.10	РЭШ
16	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	21.10-25.10	РЭШ
17	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Оценка эффективности занятий.	1	05.11-08.11	РЭШ
18	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений.	1	05.11-08.11	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры. Баскетбол - 14 часов.			РЭШ

19	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка игрока, способы передвижения.	1	11.11-15.11	РЭШ
20	Технические действия игрока без мяча. Остановка прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1	11.11-15.11	РЭШ
21	Передвижений, поворотов, остановок. Физическое развитие человека.	1	18.11-22.11	РЭШ
22	Техника ведения мяча. Игра с правилами судейства	1	18.11-22.11	РЭШ
23	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1	25.11.-29.11	РЭШ
24	Ведение мяча в разных стойках на месте. Правила игры в баскетбол.	1	25.11.-29.11	РЭШ
25	Ведение мяча на месте в различных стойках	1	02.12-06.12	РЭШ
26	Ведение мяча в движении. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	02.12-06.12	РЭШ
27	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	09.12-13.12	РЭШ
28	Техника ведения мяча. Игра с правилами судейства. Техничко-тактические действия и приёмы игры баскетбол.	1	09.12-13.12	РЭШ
29	Учебная игра 3+3 с правилами судейства. Совершенствование техники.	1	16.12-20.12	РЭШ
30	Учебная игра 3+3 с правилами судейства	1	16.12-20.12	РЭШ
31	Комбинация из освоенных элементов	1	23.12-27.12	РЭШ
32	Рубежный контроль. Бросок мяча в кольцо.	1	23.12-27.12	РЭШ
	Раздел: Лыжная подготовка -10 часов.			РЭШ
33	Требования безопасности во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	09.01-10.01	РЭШ
34	Повороты переступанием. Повороты на месте и в движении.	1	13.01-17.01	РЭШ
35	Одновременный одношажным ходом. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	13.01-17.01	РЭШ
36	Попеременный двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни. Оздоровительные комплексы упражнений.	1	20.01-24.01	РЭШ
37	Одновременный одношажный ход. Техника подъема «елочкой».	1	20.01-24.01	РЭШ
38	Подъёмы, спуски и торможения. Торможение «плугом». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	27.01-31.01	РЭШ

39	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подъем «полуелочкой».	1	27.01-31.01	РЭШ
40	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Преодоление бугров и впадин. Эстафеты.	1	03.02-07.02	РЭШ
41	Совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Прохождение дистанции -2 км.	1	03.02-07.02	РЭШ
42	Промежуточная аттестация. Зачёт. (Лыжная подготовка)	1	10.02-14.02	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 10 часов.			РЭШ
43	Требования безопасности и первая помощь при травмах. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1	10.02-14.02	РЭШ
44	Тактические действия и приёмы игры. Передачи мяча сверху двумя руками.	1	17.02-21.02	РЭШ
45	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1	17.02-21.02	РЭШ
46	Прием мяча снизу над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками	1	25.02-28.02	РЭШ
47	Техника передачи мяча сверху над собой. Игра «Мяч среднему».	1	25.02-28.02	РЭШ
48	Совершенствование приема мяча снизу над собой. Эстафеты с мячом.	1	03.03-07.03	РЭШ
49	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	03.03-07.03	РЭШ
50	Передача мяча снизу и сверху над собой. Совершенствование техники	1	11.03-14.03	РЭШ
51	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Техника нижней прямой подачи.	1	11.03-14.03	РЭШ
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	17.03-21.03	РЭШ
	Раздел: Легкая атлетика – 7 часов.			РЭШ
53	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Освоение техники прыжка в высоту с разбега.	1	17.03-21.03	РЭШ
54	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты.	1	24.03-25.03	РЭШ

55	Высокий и низкий старт.	1	24.03-25.03	РЭШ
56	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	07.04-11.04	РЭШ
57	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	07.04-11.04	РЭШ
58	Метания малого мяча в цель и на дальность.	1	14.04-18.04	РЭШ
59	Кроссовый бег 1500м. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики.	1	14.04-18.04	РЭШ
Раздел: Плавание – 3 часов				РЭШ
60	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1	21.04-25.04	РЭШ
61	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	21.04-25.04	РЭШ
62	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	28.04-30.04	РЭШ
Раздел: Спортивные игры: Футбол – 6 часа				РЭШ
63	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Правила игры. Передвижение по площадке. Ведение дневника физической культуры.	1	05.05-08.05	РЭШ
64	Технико-тактические действия и приёмы игры. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	05.05-08.05	РЭШ
65	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1	13.05-16.05	РЭШ
66	Ведения мяча с изменением направления. Учебная игра в футбол.	1	13.05-16.05	РЭШ
67	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1	19.05-23.05	РЭШ
68	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча.	1	19.05-23.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 7 класс.

№ ур ок а	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата	Электронные ресурсы
	Раздел: Легкая атлетика – 10 часов.			РЭШ
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	02.09-06.09	РЭШ
2	Олимпийские игры древности и современности. Техника высокого старта и низкого старта.	1	02.09-06.09	РЭШ
3	Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции 200м.	1	09.09-13.09	РЭШ
4	Сдача контрольного норматива – 30, 60м. Входной контроль.	1	09.09-13.09	РЭШ
5	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	16.09-20.09	РЭШ
6	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	16.09-20.09	РЭШ
7	Бег на средние дистанции 400 м. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1	23.09-27.09	РЭШ
8	Бег на длинные дистанции 1000 м. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	23.09-27.09	РЭШ
9	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	30.09-04.10	РЭШ
10	Бег на результат 30, 60 метров. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой .	1	30.09-04.10	РЭШ
	Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 8 часов.			РЭШ
11	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед, назад	1	07.10-11.10	РЭШ

12	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	1	07. 10- 11. 10	РЭШ
13	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Длинный кувырок прыжком (м), «мост» (д).	1	14. 10- 18. 10	РЭШ
14	Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках (м). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	14. 10- 18. 10	РЭШ
15	Техника опорного прыжка согнув ноги (м), ноги врозь (д). Прыжки через скакалку. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Совершенствование техники.	1	21. 10- 25. 10	РЭШ
16	Техника опорного прыжка согнув ноги (м), ноги врозь (д). Прыжки через скакалку. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	21. 10- 25. 10	РЭШ
17	Висы и упоры. Соединения в связки из висов и упоров. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	05. 11- 08. 11	РЭШ
18	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	05. 11- 08. 11	РЭШ
Раздел: Спортивные игры. Баскетбол - 14 часов.				РЭШ
19	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.	1	11. 11- 15. 11	РЭШ
20	Ведение мяча с изменением направления. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений.	1	11. 11- 15. 11	РЭШ
21	Ведение мяча с изменением направления с поворотом спиной к защитнику. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	18. 11- 22. 11	РЭШ
22	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	18. 11- 22. 11	РЭШ
23	Техника броска в кольцо после бега и ловли мяча.	1	25.1 1.-	РЭШ

			29.1 1	
24	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Бросок в кольцо после бега и ловли мяча.	1	25.11. -29.11	РЭШ
25	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	02. 12- 06. 12	РЭШ
26	Техника броска одной рукой от плеча с прыжком.	1	02. 12- 06. 12	РЭШ
27	Комбинация из освоенных элементов. Правила игры.	1	09.1 2- 13.1 2	РЭШ
28	Комбинация из освоенных элементов. Правила игры.	1	09.1 2- 13.1 2	РЭШ
29	Учебная игра по упрощенным правилам. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	16. 12- 20. 12	РЭШ
30	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	1	16.1 2- 20.1 2	РЭШ
31	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Учебная игра.	1	23.1 2- 27.1 2	РЭШ
32	Бросок мяча в кольцо. Рубежный контроль.	1	23.1 2- 27.1 2	РЭШ
	Раздел: Лыжная подготовка -10 часов.			РЭШ
33	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	1	09.0 1- 10.0 1	РЭШ
34	Одновременный бесшажный ход Совершенствование преодоления бугров и впадин. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км.	1	13.0 1- 17.0 1	РЭШ
35	Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5км.	1	13.0 1- 17.0 1	РЭШ
36	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» и «упором». Эстафеты. Совершенствование техники.	1	20.0 1- 24.0	РЭШ

			1	
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км. (м), 2 км. (д)	1	20.0 1- 24.0 1	РЭШ
38	Повороты «упором», «переступанием». Прохождение дистанции. Попеременный двухшажный ход.	1	27.0 1- 31.0 1	РЭШ
39	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	27.0 1- 31.0 1	РЭШ
40	Основные способы передвижения на лыжах (классический, коньковый). Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	03.0 2- 07.0 2	РЭШ
41	Промежуточная аттестация. Зачёт. (Лыжная подготовка)	1	03.0 2- 07.0 2	РЭШ
42	Способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	10.0 2- 14.0 2	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 10 часов.			РЭШ
43	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Передача мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	10.0 2- 14.0 2	РЭШ
44	Технические приёмы и тактические действия. Передача и прием мяча после передвижения.	1	17.0 2- 21.0 2	РЭШ
45	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	17.0 2- 21.0 2	РЭШ
46	Передача мяча через сетку. Ведение дневника по физической культуре.	1	25.02- 28.02	РЭШ
47	Передача двумя руками в прыжке. Совершенствование техники.	1	25.02- 28.02	РЭШ
48	Техника передачи мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	03.03- 07.03	РЭШ
49	Техника передачи двумя руками в прыжке.	1	03.03- 07.03	РЭШ
50	Прямой нападающий удара. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	11.03- 14.03	РЭШ

51	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.	1	11.03-14.03	РЭШ
52	Техника блокирования. Судейство. Учебная игра.	1	17.03-21.03	РЭШ
	Упражнения культурно – этнической направленности – 3 часа			РЭШ
53	Упражнения культурно – этнической направленности Сюжетные и обрядовые мордовские игры. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	17.03-21.03	РЭШ
54	Сюжетные и обрядовые башкирские игры.	1	24.03-25.03	РЭШ
55	Сюжетные и обрядовые казахские игры.	1	24.03-25.03	РЭШ
	Раздел: Легкая атлетика – 4 часа.		07.04-11.04	РЭШ
56	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Освоение техники прыжка в высоту с разбега.	1		РЭШ
57	Высокий и низкий старт. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Совершенствование техники.	1	07.04-11.04	РЭШ
58	Метания малого мяча в цель и дальность.	1	14.04-18.04	РЭШ
59	Кроссовый бег 1500м.	1	14.04-18.04	РЭШ
	Раздел: Плавание – 3 часов		21.04-25.04	РЭШ
60	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1		РЭШ
61	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	21.04-25.04	РЭШ
62	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	28.04-30.04	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Футбол – 6 часа		05.05-08.05	РЭШ
63	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Правила игры. Передвижение по площадке.	1		РЭШ
64	Технико- тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	1	05.05-08.05	РЭШ

65	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1	13.05-16.05	РЭШ
66	Ведения мяча с изменением направления. Учебная игра в футбол.	1	13.05-16.05	РЭШ
67	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1	19.05-23.05	
68	Игры по правилам. Двигательный режим во время каникул. Правила безопасности на водоёмах.	1	19.05-23.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 8 класс.

№ ур ок а	Содержание (раздел, тема)	Кол-во часов	Дата	Электронные ресурсы
	Раздел: Легкая атлетика – 10 часов.			РЭШ
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Ходьба и бег. Физическая культура в современном обществе.	1	02.09-06.09	РЭШ
2	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	1	02.09-06.09	РЭШ
3	Олимпийское движение. Метание малого мяча. Низкий старт. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	09.09-13.09	РЭШ
4	Бег на короткие дистанции 30, 100 м. Входной контроль	1	09.09-13.09	РЭШ
5	Бег на средние дистанции 400 м. Метание малого мяча.	1	16.09-20.09	РЭШ
6	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	16.09-20.09	РЭШ
7	Кроссовый бег. Полоса препятствий.	1	23.09-27.09	РЭШ
8	Бег на длинные дистанции 1500 м.	1	23.09-27.09	РЭШ
9	Эстафетный бег. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	30.09-04.10	РЭШ
10	Сдача контрольного норматива -2000м.	1	30.09-04.10	РЭШ

	Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 8 часов.			РЭШ
11	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.. Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед, назад	1	07.10-11.10	РЭШ
12	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	07.10-11.10	РЭШ
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Длинный кувырок прыжком (м), «мост» (д).	1	14.10-18.10	РЭШ
14	Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове и руках (м). Стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1	14.10-18.10	РЭШ
15	Техника опорного прыжка согнув ноги (м), ноги врозь (д). Прыжки через скакалку.	1	21.10-25.10	РЭШ
16	Опорный прыжок согнув ноги (м), боком с поворотом на 90 гр. (д). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	21.10-25.10	РЭШ
17	Висы и упоры. Соединения в связки из висов и упоров. Лазание по канату. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	1	05.11-08.11	РЭШ
18	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	05.11-08.11	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры. Баскетбол - 14 часов.			РЭШ
19	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Стойка игрока, способы передвижения, остановка, повороты.	1	11.11-15.11	РЭШ
20	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	11.11-15.11	РЭШ

21	Ведение мяча с изменением направления с поворотом спиной к защитнику. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	18.11-22.11	РЭШ
22	Штрафной бросок. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	18.11-22.11	РЭШ
23	Техника броска в кольцо после бега и ловли мяча.	1	25.11.-29.11	РЭШ
24	Бросок в кольцо после бега и ловли мяча.	1	25.11.-29.11	РЭШ
25	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1	02.12-06.12	РЭШ
26	Техника броска одной рукой от плеча с прыжком.	1	02.12-06.12	РЭШ
27	Комбинация из освоенных элементов. Правила игры.	1	09.12-13.12	РЭШ
28	Комбинация из освоенных элементов. Правила игры.	1	09.12-13.12	РЭШ
29	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	16.12-20.12	РЭШ
30	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	16.12-20.12	РЭШ
31	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Учебная игра.	1	23.12-27.12	РЭШ
32	Рубежный контроль. Бросок мяча в кольцо.	1	23.12-27.12	РЭШ
	Раздел: Лыжная подготовка -10 часов.			РЭШ
33	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	09.01-10.01	РЭШ
34	Совершенствование преодоления бугров и впадин. Равномерное передвижение на лыжах до 1 км.	1	13.01-17.01	РЭШ
35	Одновременный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5км.	1	13.01-17.01	РЭШ
36	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» и «упором». Эстафеты.	1	20.01-24.01	РЭШ
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км. (м), 2 км. (д)	1	20.01-24.01	РЭШ
38	Повороты «упором», «переступанием». Прохождение дистанции. Попеременный двухшажный ход.	1	27.01-31.01	РЭШ
39	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	27.01-31.01	РЭШ

40	Основные способы передвижения на лыжах (классический, кольковый). Способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа.	1	03.02-07.02	РЭШ
41	Промежуточная аттестация. Зачёт. (Лыжная подготовка)	1	03.02-07.02	РЭШ
42	Способы закаливания организма простейшие приёмы самомассажа. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	10.02-14.02	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 10 часов.			РЭШ
43	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры. Передача мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой.	1	10.02-14.02	РЭШ
44	Технические приёмы и тактические действия. Передача и прием мяча после передвижения.	1	17.02-21.02	РЭШ
45	Нижняя и верхняя прямая подачи.	1	17.02-21.02	РЭШ
46	Передача мяча через сетку.	1	25.02-28.02	РЭШ
47	Передача двумя руками в прыжке.	1	25.02-28.02	РЭШ
48	Техника передачи мяча сверху за голову.	1	03.03-07.03	РЭШ
49	Техника передачи двумя руками в прыжке.	1	03.03-07.03	РЭШ
50	Прямой нападающий удара. Учебная игра.	1	11.03-14.03	РЭШ
51	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	11.03-14.03	РЭШ
52	Техника блокирования. Судейство. Учебная игра.	1	17.03-21.03	РЭШ
	Упражнения культурно – этнической направленности – 3 часа			РЭШ
53	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. Игра «Вестовые» (Якутия)	1	17.03-21.03	РЭШ
54	Игра «Ястреб и утки» (Бурятская народная игра)	1	24.03-25.03	РЭШ

55	Игра «Слепой медведь» (Осетинская народная игра)	1	24.03-25.03	РЭШ
	Раздел: Легкая атлетика – 4 часа.			РЭШ
56	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Освоение техники прыжка в высоту с разбега.	1	07.04-11.04	РЭШ
57	Высокий и низкий старт. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	07.04-11.04	РЭШ
58	Метания малого мяча в цель и на дальность.	1	14.04-18.04	РЭШ
59	Кроссовый бег 2000м.	1	14.04-18.04	РЭШ
	Раздел: Плавание – 3 часов			РЭШ
60	Плавание. Разновидности способов плавания.	1	21.04-25.04	РЭШ
61	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	21.04-25.04	РЭШ
62	Плавание на груди и спине вольным стилем.	1	28.04-30.04	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Футбол – 6 часа			РЭШ
63	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий. Правила игры. Передвижение по площадке.	1	05.05-08.05	РЭШ
64	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	05.05-08.05	РЭШ
65	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1	13.05-16.05	РЭШ
66	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	1	13.05-16.05	РЭШ
67	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	19.05-23.05	
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Двигательный режим во время каникул. Правила безопасности на водоёмах.	1	19.05-23.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 9 класс

№ уро ка	Содержание (раздел, тема)	Кол- во часов	Дата	Электр онные ресурс ы
	Раздел: Легкая атлетика 10 часов.			РЭШ
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Спортивная ходьба.	1	02.09- 06.09	РЭШ
2	Эстафетный и барьерный бег. Правила соревнований.	1	02.09- 06.09	РЭШ
3	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Бег на средние дистанции 400 м.	1	09.09- 13.09	РЭШ
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	09.09 - 13.09	РЭШ
5	Входной контроль Бег на короткие дистанции. 30, 100 м.	1	16.09- 20.09	РЭШ
6	Метание малого мяча. Бег на длинные дистанции 1000 м.	1	16.09 - 20.09	РЭШ
7	Метание малого мяча на дальность.	1	23.09- 27.09	РЭШ
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	23.09 - 27.09	РЭШ
9	Кроссовый бег 2000 м.	1	30.09- 04.10	РЭШ
10	Преодоление полосы препятствий. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	30.09 - 04.10	РЭШ
	Раздел: Гимнастика с основами акробатики - 8 ч.			РЭШ
11	Техника безопасности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Кувырки вперед, назад в группировке. Черлидинг.	1	07.10- 11.10	РЭШ
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Длинный кувырок с места (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1	07.10 - 11.10	РЭШ

13	<i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Длинный кувырок с разбега (м), равновесие, выпад, кувырок вперед (д).	1	14.10 - 18.10	РЭШ
14	Силой стойки на голове и руках из упора присев (м). Мост из положения стоя (д)	1	14.10 - 18.10	РЭШ
15	<i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши).	1	21.10 - 25.10	РЭШ
16	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Подтягивание, поднимание туловища.	1	21.10 - 25.10	РЭШ
17	Опорный прыжок согнув ноги (ю), боком с поворотом на 90 градусов (д).	1	05.11 - 08.11	РЭШ
18	<i>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши).</i> Гимнастическая полоса препятствий.	1	05.11 - 08.11	РЭШ
Раздел: Спортивные игры. Баскетбол -14 часов.				РЭШ
19	Техника безопасности. Передачи мяча одной и двумя руками.	1	11.11 - 15.11	РЭШ
20	<i>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</i> Передачи мяча.	1	11.11 - 15.11	РЭШ
21	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	18.11 - 22.11	РЭШ
22	Броски в кольцо. Вырывания и выбивания мяча	1	18.11 - 22.11	РЭШ
23	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок.	1	25.11.- 29.11	РЭШ
24	Бросок двумя руками от головы	1	25.11.- 29.11	РЭШ
25	Бросок одной рукой от головы в прыжке.	1	02.12 - 06.12	РЭШ
26	Действия нападающего против нескольких защитников.	1	02.12 - 06.12	РЭШ
27	Тактика игры в защите. Игра в одно кольцо.	1	09.12- 13.12	РЭШ
28	Рубежный контроль. Броски мяча в кольцо.	1	09.12- 13.12	РЭШ
29	Тактика игры в нападении. Игра 3+3	1	16.12 - 20.12	РЭШ
30	Судейство. Учебная игра	1	16.12-	РЭШ

			20.12	
31	Правила игры. Учебная игра.	1	23.12-27.12	РЭШ
32	Учебная игра по правилам соревнований	1	23.12-27.12	РЭШ
	Раздел: Лыжная подготовка -10 часов.			РЭШ
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	09.01-10.01	РЭШ
34	Одновременные хода.	1	13.01-17.01	РЭШ
35	Попеременный двухшажный ход.	1	13.01-17.01	РЭШ
36	Коньковый ход.	1	20.01-24.01	РЭШ
37	Попеременный четырехшажный ход.	1	20.01-24.01	РЭШ
38	Повороты на месте и в движении.	1	27.01-31.01	РЭШ
39	Правила соревнований. Передвижение на лыжах до 3-5 км.	1	27.01-31.01	РЭШ
40	Преодоление контр уклона. Ходьба на лыжах до 5 км.	1	03.02-07.02	РЭШ
41	Спуски, подъемы и торможения.	1	03.02-07.02	РЭШ
42	Промежуточная аттестация. Зачёт (Лыжная подготовка)	1	10.02-14.02	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры: Волейбол – 10 часов.			РЭШ
43	Техники безопасности. Передача мяча сверху, приема мяча снизу.	1	10.02-14.02	РЭШ
44	Передача мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу. Правила соревнований.	1	17.02-21.02	РЭШ
45	<i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Нижняя и верхняя прямая подачи.	1	17.02-21.02	РЭШ
46	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. <i>Разметка площадки.</i> Техническая подготовка в игровых действиях	1	25.02-28.02	РЭШ
47	Передача мяча сверху стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой.	1	25.02-28.02	РЭШ
48	Передача мяча через сетку. <i>Правила судейства.</i>	1	03.03-07.03	РЭШ
49	Нападающий удар, блокирование.	1	03.03-07.03	РЭШ
50	Прием мяча после подачи.	1	11.03-14.03	РЭШ

51	Учебная игра в волейбол. Судейство.	1	11.03-14.03	РЭШ
52	Игра в волейбол по правилам соревнований.	1	17.03-21.03	РЭШ
	Элементы техники национальных видов спорта 2 ч.			РЭШ
53	Элементы техники национальных видов спорта. Русская «Лапта»	1	17.03-21.03	РЭШ
54	Игры народов севера «Прыжки через нарты».	1	24.03-25.03	РЭШ
	Раздел: Легкая атлетика – 10 часов.			РЭШ
55	Техника безопасности на уроках. Измерение функциональных резервов организма. Бег на короткие дистанции 30, 100 м.	1	24.03-25.03	РЭШ
56	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «ГТО». Эстафетный бег.</i>	1	07.04-11.04	РЭШ
57	Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 400 м.	1	07.04-11.04	РЭШ
58	Метание малого мяча. Бег на длинные дистанции.	1	14.04-18.04	РЭШ
59	Метание малого мяча. Бег 1000 м.	1	14.04-18.04	РЭШ
60	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	21.04-25.04	РЭШ
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 800 м.	1	21.04-25.04	РЭШ
62	Линейные эстафеты. Преодоление полосы препятствий.	1	28.04-30.04	РЭШ
63	Эстафетный бег. Полоса препятствий. Занятия физической культурой и режим питания.	1	05.05-08.05	РЭШ
64	Промежуточная аттестация. Зачёт	1	05.05-08.05	РЭШ
	Раздел: Спортивные игры. Футбол – 4 часов.			
65	Техника безопасности. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	13.05-16.05	РЭШ
66	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Удар по летящему мячу.	1	13.05-16.05	РЭШ
67	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	19.05-23.05	РЭШ
68	Правила безопасности на открытых водоёмах. Двухсторонняя игра.	1	19.05-23.05	РЭШ