МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная

МБОУ СОШ № 5

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора

МБОУ СОШ №5

Раздайводина М.С.

Приказ № 191\1

от «28» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 – 9 классов

Белая Калитва 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 прикладной-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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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.

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.

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. 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 «наступление» 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».

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, 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.

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. 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 «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 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение

гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции

лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления

движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

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;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	23	0	23	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	1	22	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	14	0	14	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1	19	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		99			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

7 в КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	23	0	23	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	1	22	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1	19	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		99			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

9Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	23	0	23	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	23	1	22	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	https://resh.edu.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20	1	19	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		99			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.
- Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003.
- – 55 с.

- Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕ

<https://www.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСК ГТО.

<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школ

КТП 6 6 класс

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения	Д/З
1.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. История физической культуры. Высокий старт от 10 до 15 м		1.09	Прочитать стр. 77-78
2.		Высокий старт от 10 до 15 м. Челночный бег 3х10		4.09	Прочитать стр. 77-80
3.		Входная (диагностическая) работа		5.09	Прочитать стр. 77-80
4.		Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.		8.09	Прочитать стр. 80-84
5.		Бег на результат 30м. Эстафетный бег.		11.09	Прочитать стр.80-84
6.		Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег		12.09	Прочитать стр.80-84
7.		Низкий старт, бег по дистанции Полоса препятствий		15.09	Прочитать стр.83-84
8.		Низкий старт, финиширование. Полоса препятствий.		18.09	Прочитать стр.85-85
9.		Прыжки в длину с разбега . Метание малого мяча на дальность.		19.09	Прочитать стр.84-89
10.		Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.		22.09	Прочитать стр.84-89
11.		Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.		25.09	Прочитать стр.84-89
12.		Прыжки в длину с разбега.. Метание малого мяча. на результат.		26.09	Прочитать стр84-89
13.		Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.		29.09	Прочитать стр.94-96
14.		Метание мяча на результат. Челночный бег 3*10м		2.10	Прочитать стр.78-79
15.		Бег 1000 м		3.10	Прочитать стр.78-79
16.		Бег 1000 м на результат		6.10	Прочитать стр.78-79
17.		Бег 1500 м		9.10	Прочитать стр.100-101
18.		Бег 1500 м		10.10	Прочитать стр.100-101
19.		Бег на результат 1500 м		13.10	Прочитать стр.100-101
20.		Кросс по пересеченной местности		16.10	Прочитать стр.27-29
21.		Кросс по пересеченной местности		17.10	Прочитать стр.27-30
22.		Кросс по пересеченной местности		20.10	Прочитать стр.30-32
23.		Кросс по пересеченной местности		23.10	Прочитать стр.32-34
24.		Кросс по пересеченной местности		24.10	Не предусмотрено
25.	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны. Повороты.		6.11	Прочитать стр. 110-112
26.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем переворотом в		7.11	Прочитать стр. 166-

		упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.			168
27.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.		10.11	Прочитать стр.166-168
28.		Оценка выполнения строевых упражнений на месте и в движении. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки)		13.11	Прочитать стр.166-170
29.		Упражнения в висе. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе		14.11	Прочитать стр.166-170
30.		Упражнения в висе. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе		17.11	Прочитать стр.166-170
31.		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь – девочки Согнув ноги – мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне.		20.11	Прочитать стр.164-166
32.		Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне.		21.11	Прочитать стр.164-166
33.		Упражнения в равновесии .Опорный прыжок.		24.11	Прочитать стр.164-166
34.		Комбинация в равновесии. Опорный прыжок.		27.11	Прочитать стр.164-166
35.		Комбинация в равновесии - оценка выполнения. Опорный прыжок.		28.11	Прочитать стр.164-166
36.		Опорный прыжок. - техника выполнения.		1.12	Прочитать стр.164-166
37.		Гимнастическая полоса препятствий.		4.12	Прочитать
38.		Гимнастическая полоса препятствий.		5.12	стр 220-222
39.		Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема		8.12	Прочитать стр. 220-222
40.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		11.12	Прочитать стр. 170
41.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		12.12	Прочитать
42.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		15.12	стр. 170

43.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		18.12	Прочитать
44.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		19.12	стр. 170
45.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема.		22.12	Прочитать стр. 225-226
46.		Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема.		25.12	Прочитать стр. 225-226
47.		Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема – техника выполнения		26.12	Прочитать стр. 15-18
48.		Комбинация из разученных элементов - техника выполнения. Лазание по канату в три приема.		29.12	не предусмотрено
49.	Спортивные игры	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		12.01	Прочитать стр. 18-20
50.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		15.01	Прочитать стр. 18-20
51.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.		16.01	Прочитать стр. 18-20
52.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		19.01	Прочитать стр.129-130
53.		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		22.01	Прочитать стр. 129-130
54.		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		23.01	Прочитать стр.130-132
55.		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		26.01	Прочитать стр.130-132
56.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		29.01	Прочитать стр.132-134

57.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		30.01	Прочитать стр. 132-134
58.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		2.02	Прочитать стр.130-134
59.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		5.02	Прочитать стр.130-134
60.		Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		6.02	Прочитать стр.130-134
61.		Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		9.02	Прочитать стр.175-176
62.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Ведение мяча в средней стойке на месте. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.		12.02	Прочитать стр.175-176
63.		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол		13.02	Прочитать стр.175-176
64.		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		16.02	Прочитать стр.175-176
65.		Ведение мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		19.02	Прочитать стр.122-124
66.		Ведение мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		20.02	Прочитать стр.124-126
67.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		26.02	Прочитать стр. 124-126
68.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		27.02	Прочитать стр.126-128
69.		Ведение мяча в движении. Вырывание мяча. Бросок одной рукой от		2.03	Прочитать стр.126-

		плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола.			128
70.		Ведение мяча в движении. Вырывание мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола.		5.03	Прочитать стр.171-172
71.		Перехват мяча.Вырывание мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		6.03	Прочитать стр.171-172
72.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Бросок после ведения. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		9.03	Прочитать стр.172-173
73.		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.Бросок после ведения. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		12.03	Прочитать стр.172-173
74.		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановкиБросок после ведения. . Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		13.03	Прочитать стр.173-175
75.		Футбол. Инструктаж по ТБ.Передвижения. Удар по катящемуся мячу с разбега.		16.03	Прочитать стр.173-175
76.		Удар по катящемуся мячу с разбега. Остановка мяча внутренней стороной стопы.		19.03	Прочитать стр.171-175
77.		Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча.		20.03	Прочитать стр.171-175
78.		Удар внутренней стороной подъема.		23.03	Прочитать стр. 143-144
79.		Основная стойка вратаря.		26.03	Прочитать стр. 145-146
80.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		27.03	Прочитать стр. 143-148
81.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		6.04	не предусмотрено
82.	ГТО	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка			Прочитать стр. 182-183
83.		Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах		9.04	Прочитать стр. 182-184

84.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		10.04	Не предусмотрено
85.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		13.04	Прочитать стр.27-29
86.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		16.04	Прочитать стр.27-30
87.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		17.04	Прочитать стр.30-32
88.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		20.04	Прочитать стр.32-34
89.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		23.04	Прочитать стр. 32-34
90.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		24.04	Прочитать стр.78-79
91.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		27.04	Прочитать стр.78-79
92.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		30.04	Прочитать стр.100-101
93.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		4.05	Прочитать стр.77-78
94.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		7.05	Прочитать стр. 77-78
95.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		8.05	Прочитать стр. 80-84
96.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты		14.05	Прочитать стр.80-84
97.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты		15.05	Прочитать стр.83-84
98.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры		18.05	Прочитать стр.84-89
99.		Контрольная работа по итогам года		21.05	Прочитать стр.84-89
100.		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		22.05	Прочитать
101.		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени		25.05	стр. 230-.232
102.		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени			Не предусмотрено

КТП 7 в КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения	Д/З
1.	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ. История физической культуры. Высокий старт от 10 до 15 м		2.09	Прочитать стр. 77-78
2.		Высокий старт от 10 до 15 м. Челночный бег 3x10		3.09	Прочитать стр. 78-79
3.		Стартовая (диагностическая) работа		5.09	Прочитать стр. 79-80
4.		Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.		9.09	Прочитать стр. 80-82
5.		Бег на результат 30м. Эстафетный бег.		10.09	Прочитать стр.82-84
6.		Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег		12.09	Прочитать стр.85-86
7.		Низкий старт бег по дистанции Полоса препятствий		16.09	Прочитать стр.87-89
8.		Низкий старт, финиширование. Полоса препятствий.		17.09	Прочитать стр.87-90
9.		Прыжки в длину с разбега . Метание малого мяча на дальность.		19.09	Прочитать стр.91-93
10.		Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.		23.09	Прочитать стр.91-93
11.		Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.		24.09	Прочитать стр.92-94
12.		Прыжки в длину с разбега.. Метание малого мяча. на результат.		26.09	Прочитать стр.92-94
13.		Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.		30.09	Прочитать стр.94-96
14.		Метание мяча на результат. Челночный бег 3*10м		3.10	Прочитать стр.94-96
15.		Бег 1000 м		7.10	Прочитать стр.91-96
16.		Бег 1000 м на результат		8.10	Прочитать стр.95-97
17.		Бег 1500 м		10.10	Прочитать стр.93-97
18.		Бег 1500 м		14.10	Прочитать стр.93-97
19.		Бег на результат 1500 м		15.10	Прочитать стр.93-97
20.		Кросс по пересеченной местности		17.10	Прочитать стр.217-218
21.		Кросс по пересеченной местности		21.10	Прочитать стр.219-220
22.		Кросс по пересеченной местности		22.10	Прочитать стр.221-222

23.		Кросс по пересеченной местности		24.10	Прочитать стр.222-223
24.		Кросс по пересеченной местности		5.11	Прочитать стр.222-223
25.	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны. Повороты.		7.11	Не предусмотрено
26.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.		11.11	Прочитать стр. 179-180
27.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.		12.11	Прочитать стр. 179-180
28.		Оценка выполнения строевых упражнений на месте и в движении. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки)		14.11	Прочитать стр. 181-182
29.		Упражнения в вися. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в вися		18.11	Прочитать стр. 181-182
30.		Упражнения в вися. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в вися		19.11	Прочитать стр. 181-182
31.		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь – девочки Согнув ноги – мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне.		21.11	Прочитать стр.182-183
32.		Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне.		25.11	Прочитать стр.182-183
33.		Оценка выполнения упражнения в равновесии. Опорный прыжок.		26.11	Прочитать стр.182-183
34.		Оценка выполнения опорного прыжка.		28.11	Прочитать стр.182-183
35.		Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема		2.12	Прочитать стр.207-208
36.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		3.12	Прочитать стр.207-208

37.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		5.12	Прочитать стр.207-208
38.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		9.12	Прочитать стр.208-209
39.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		10.12	Прочитать стр.209-210
40.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		12.12	Прочитать стр.209-210
41.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема.		16.12	Прочитать стр.209-210
42.		Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема.		17.12	Прочитать стр.209-210
43.		Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема – техника выполнения		19.12	Прочитать стр.40-41
44.		Комбинация из разученных элементов - техника выполнения. Лазание по канату в три приема.		23.12	Прочитать стр.41-42
45.		Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в три приема		24.12	Прочитать стр.42-44
46.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		26.12	Прочитать стр.44-46
47.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		30.12	Прочитать стр.46-48
48.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных элементов.		13.01	Не предусмотрено
49.	Спортивные игры	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		14.01	Прочитать стр.186-187
50.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		16.01	Прочитать стр.186-187
51.		Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху		20.01	Прочитать стр.186-

		двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.			187
52.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		21.01	Прочитать стр. 188-189
53.		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		23.01	Прочитать стр. 188-189
54.		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		27.01	Прочитать стр. 188-189
55.		Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		28.01	Прочитать стр.67-68
56.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		30.01	Прочитать стр.67-68
57.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		3.02	Прочитать стр.67-68
58.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		4.02	Прочитать стр.68-70
59.		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		6.02	Прочитать стр.68-70
60.		Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после		10.02	Прочитать стр.70-72

		подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
61.		Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		11.02	Прочитать стр.70-72
62.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Ведение мяча в средней стойке на месте. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.		13.02	Прочитать стр. 183-182
63.		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол		17.02	Прочитать стр. 183-182
64.		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		18.02	Прочитать стр. 183-182
65.		Ведение мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		20.02	Прочитать стр.182-183
66.		Ведение мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		24.02	Прочитать стр.182-183
67.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		25.02	Прочитать стр.182-183
68.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		27.02	Прочитать стр.182-183
69.		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Терминология баскетбола.		3.03	Прочитать стр.183-184
70.		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча		4.03	Прочитать стр.183-184

		в тройках в движении. Терминология баскетбола.			
71.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		6.03	Прочитать стр.183-184
72.		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		10.03	Прочитать стр.183-184
73.		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		11.03	Прочитать стр. 184-186
74.		Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.		13.03	Прочитать стр. 184-186
75.		Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по катящемуся мячу с разбега.		17.03	Прочитать стр. 193-194
76.		Удар по катящемуся мячу с разбега.		18.03	Прочитать стр. 193-194
77.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		20.03	Прочитать стр. 193-194
78.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		24.03	Прочитать стр. 194-195
79.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		25.03	Прочитать стр. 194-195
80.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		27.03	Прочитать стр. 195-196
81.		Игровая деятельность с использованием технических приёмов с остановкой мяча.		7.04	Не предусмотрено
82.	ГТО	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		8.04	Прочитать стр. 77-78
83.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		10.04	Прочитать стр. 78-79
84.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		14.04	Прочитать стр. 79-80
85.		Правила и техника выполнения норматива комплекса		15.04	Прочитать стр. 80-82

		ГТО: Бег на 1500м			
86.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		17.04	стр.82-84
87.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		21.04	стр.85-86
88.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		22.04	стр.87-89
89.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		24.04	стр.87-90
90.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		28.04	стр.91-93
91.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		29.04	стр.97-99
92.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		5.05	Прочитать стр.217-218
93.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		6.05	Прочитать стр.218-219
94.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		8.05	Прочитать стр.218-219
95.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		12.05	Прочитать стр.218-219
96.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		13.05	Прочитать стр.220-221
97.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		15.05	Прочитать стр.220-221
98.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		19.05	Прочитать стр.220-221

99.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		20.05	Прочитать стр.220-223
100.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		22.05	Прочитать стр.220-223
101.		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			Прочитать стр.220-223
102.		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			Не предусмотрено

КТП 9 Б КЛАСС

№п/п	Раздел	Тема	Часы	Дата проведения	Д/З
1.	Лёгкая атлетика	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный Инструктаж по ТБ.		1.09	Прочитать стр.149-151
2.		Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. .		3.09	Прочитать стр. 152-153
3.		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.		4.09	Прочитать стр. 152-153
4.		Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.		8.09	Прочитать стр. 154-155
5.		Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег 30 м на результат.		10.09	Прочитать стр.154-155
6.		Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег Бег 60 м на результат.		11.09	Прочитать стр.152-155
7.		Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		15.09	Прочитать стр.157-159, 163-167
8.		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.		17.09	Прочитать стр.157-159, 163-167
9.		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. на дальность.		18.09	Прочитать стр. 160-162, 163-167
10.		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. на		22.09	Прочитать стр.160-162

		дальность.. Челночный бег 3*10м			
11.		Метание мяча на результат. Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега		24.09	Прочитать стр.163-167
12.		Прыжки в длину с разбега на результат. Челночный бег 3*10м		25.09	Прочитать стр.157-162
13.		Бег 1000м на результат.		29.09	Прочитать стр.79-81
14.		Бег на средние дистанции. Д. (2000 м.), М. (3000 м.)		1.10	Прочитать стр.79-81
15.		Бег Д. (2000 м.), М. (3000 м.)		2.10	Прочитать стр.82-83
16.		Бег Д. (2000 м.), М. (3000 м.)		6.10	Прочитать стр.82-83
17.		Бег Д. (2000 м.), М. (3000 м.) - оценка.		8.10	Прочитать стр. 84
18.		Кросс по пересеченной местности		9.10	Прочитать стр. 156-157
19.		Кросс по пересеченной местности		13.10	Прочитать стр. 156-157
20.		Кросс по пересеченной местности		15.10	Прочитать стр. 156-157
21.		Кросс по пересеченной местности		16.10	Прочитать стр 211-212
22.		Кросс по пересеченной местности		20.10	Прочитать стр. 211-212
23.		Кросс по пересеченной местности - оценка.		22.10	Прочитать стр. 211-212
24.		Полоса препятствий. Спортивные игры.		23.10	Прочитать стр. 50-51
25.	Гимнастика	Гимнастика. Инструктаж по ТБ .Строевые упражнения на месте и в движении. Подтягивания в висе. Подъем в упор переворотом махом и силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).		5.11	Прочитать стр.133-135
26.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подтягивания в висе. Подъем в упор переворотом махом и силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).		6.11	Прочитать стр. 136-137
27.		Строевые упражнения на месте и в движении. . Подъем в упор переворотом махом и силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).		10.11	Прочитать стр.142-143
28.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).		12.11	Прочитать стр.142-143
29.		Строевые упражнения на месте и в движении. Подъем		13.11	Прочитать стр. 142-

		силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).			143
30.		Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.		17.11	Прочитать стр.144-145
31.		Опорный прыжок согнув ноги (м), прыжок боком (д). Упражнения на гимнастическом бревне.		19.11	Прочитать стр.139-140
32.		Опорный прыжок согнув ноги (м), прыжок боком (д). Упражнения на гимнастическом бревне.		20.11	Прочитать стр.147-148
33.		Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне.		24.11	Прочитать стр.147-148
34.		Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне		26.11	Прочитать стр.147-148
35.		Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне		27.11	Прочитать стр. 54-55
36.		Оценка выполнения опорного прыжка.		1.12	Прочитать стр.54-55
37.		Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).		3.12	Прочитать стр. 138
38.		Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).		4.12	Прочитать стр.138
39.		Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед. Комбинация из разученных элементов.		8.12	Прочитать стр.146-147
40.		Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед. Комбинация из разученных элементов.		10.12	Прочитать стр. 146-147
41.		Комбинация из разученных элементов.		11.12	Прочитать стр. 63-64
42.		Комбинация из разученных элементов - техника выполнения.		15.11	Прочитать стр 63-64
43.		Лазанье по канату.		17.11	Прочитать стр. 65
44.		Лазанье по канату.		18.11	Прочитать стр. 65
45.		Лазанье по канату.		22.11	Прочитать стр 56-57
46.		Лазанье по канату - техника выполнения.		24.11	Прочитать стр. 58-59
47.		Гимнастическая полоса препятствий.		25.11	Прочитать стр. 60-61
48.		Гимнастическая полоса препятствий.		29.11	Прочитать стр. 60-62

49.	Спортивные игры	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.		12.01	Прочитать стр.95-97
50.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.		14.01	Прочитать стр. 98-99
51.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра.		15.01	Прочитать стр.99-100
52.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.. Позиционное нападение.. Учебная игра.		19.01	Прочитать стр 101
53.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).		21.01	Прочитать стр.102-103
54.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).		22.01	Прочитать стр. 102-103
55.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		26.01	Прочитать стр.95-103
56.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.		28.01	Прочитать стр.95-103
57.		Сочетание приемов передвижений и остановок.		29.01	Прочитать стр.95-103

		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.			
58.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		2.02	Прочитать стр.85-87
59.		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.		4.02	Прочитать стр.85-87
60.		Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2'2, 3'3.		5.02	Прочитать стр.88-90
61.		Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках.		9.02	Прочитать стр.125-127
62.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. .		11.02	Прочитать стр.128-129
63.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. .		12.02	Прочитать стр.128-129
64.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. .		16.02	Прочитать стр. 130-131

65.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		18.02	Прочитать стр.130-131
66.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		19.02	Прочитать стр.132-133
67.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		25.02	Прочитать стр.132-133
68.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		26.02	Прочитать стр.125-133
69.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		2.03	Прочитать стр.125-133
70.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		4.03	Прочитать стр.125-133
71.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в		5.03	Прочитать стр.90-91

		группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.			
72.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.		11.03	Прочитать стр.92-93
73.		Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы		12.03	Прочитать стр. 115-116
74.		Удар по мячу внутренней стороной стопы		16.03	Прочитать стр 117-118
75.		Удар по летящему мячу средней частью подъёма.		18.03	Прочитать стр 119-120
76.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		19.03	Прочитать стр 121-122
77.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		23.03	Прочитать стр 121-122
78.		Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		25.03	Прочитать стр 115-122
79.		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.		26.03	Прочитать стр 210-211
80.		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.		6.04	Прочитать стр 210-211
81.		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра.		8.04	Прочитать стр 212-213
82.	ГТО	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		9.04	Прочитать стр. 127-128
83.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		13.04	Прочитать стр.128-129
84.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		15.04	Прочитать стр.128-130
85.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		16.04	Прочитать стр.128-130
86.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		20.04	Прочитать стр.130-131
87.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		22.04	Прочитать стр. 130-131

		90см			
88.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		23.04	Прочитать стр. 131-132
89.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		27.04	Прочитать стр.132-133
90.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		29.04	Прочитать стр.133-134
91.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)		30.04	Прочитать стр.135-136
92.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)		4.05	Прочитать стр.135-136
93.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		6.05	Прочитать стр.135-137
94.		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		7.05	Прочитать стр.137-138
95.		Выполнение норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		13.05	Прочитать стр.137-138
96.		Выполнение норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		14.05	Прочитать стр.137-139
97.		Выполнение норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю), челночный бег 3*10м		18.05	Прочитать стр.137-139
98.		Выполнение норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		20.05	Прочитать стр.139-140
99.		Выполнение норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		21.05	Прочитать стр.139-140
100.		Выполнение норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		25.05	Прочитать стр.139-140
101.		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)			Прочитать стр.139-140

		(тестов) 5 -6 ступени			
102.		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 -6 ступени			Прочитать стр.140-141