

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ СО
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 91/2-од от 26.08.2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
общая физическая подготовка и спортивные
игры: «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 5-9 классов

Составители:

Хаматова Алина Радиковна, 1КК

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";
7. ООП ООО ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" (приказ № 70-ОД от 27.03.2024);
8. Учебный план ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС ООО (приказ № 75 ОД от 27.03.2024).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель проведения занятий ОФП - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На изучение курса «Общая физическая подготовка» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Индивидуальная. Предполагает работу одного ученика.
- Фронтальная. Предусматривает работу всех участников группы одновременно.
- Групповая. Предполагает работу в парах, тройках, малых группах.
- Поточная. Предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).
- Комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

6 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

7 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

8 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

9 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

Вводные занятия. Педагог знакомит учащихся с понятийным аппаратом, связанным с ОФП, видами физкультурно-спортивной деятельности и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся.

Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП) –

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют

нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения. - «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры: - «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

5 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

6 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — бережно обращаться с инвентарем и

оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

7 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

8 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

9 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со

сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Циклические виды спорта					
1.1	Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	
Итого		12			
Раздел 2. Ациклические виды спорта					
2.1	Гимнастика	9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Акробатическая комбинация, упражнения на снарядах	
Итого		9			
Раздел 3. Игровые виды спорта					
3.1	Баскетбол, футбол, волейбол	4	Техника безопасности по игровым видам спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока	

Итого		4			
Раздел 4. Спортивная подготовка					
4.1	Технико-тактическая подготовка	8	Техника безопасности по технической подготовке	Имитационные упражнения силовых видов спортивной деятельности	
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Циклические виды спорта					
1.1	Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	
Итого		12			
Раздел 2. Ациклические виды спорта					
2.1	Гимнастика	9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Акробатическая комбинация, упражнения на снарядах	
Итого		9			
Раздел 3. Игровые виды спорта					
3.1	Футбол, баскетбол, волейбол	4	Техника безопасности по игровым видам спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока	
Итого		4			

Раздел 4. Спортивная подготовка					
4.1	Технико-тактическая подготовка	8	Техника безопасности по технической подготовке	Имитационные упражнения силовых видов спортивной деятельности	
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Циклические виды спорта					
1.1	Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	
Итого		12			
Раздел 2. Ациклические виды спорта					
2.1	Гимнастика	9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Акробатическая комбинация, упражнения на снарядах	
Итого		9			
Раздел 3. Игровые виды спорта					
3.1	Баскетбол, волейбол, футбол	4	Техника безопасности по игровым видам спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока	
Итого		4			

Раздел 4. Спортивная подготовка					
4.1	Технико-тактическая подготовка	8	Техника безопасности по технической подготовке	Имитационные упражнения силовых видов спортивной деятельности	
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Циклические виды спорта					
1.1	Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	
Итого		12			
Раздел 2. Ациклические виды спорта					
2.1	Гимнастика	9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Акробатическая комбинация, упражнения на снарядах	
Итого		9			
Раздел 3. Игровые виды спорта					
3.1	Баскетбол, волейбол, футбол	4	Техника безопасности по игровым видам спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока	
Итого		4			

Раздел 4. Спортивная подготовка					
4.1	Технико-тактическая подготовка	8	Техника безопасности по технической подготовке	Имитационные упражнения силовых видов спортивной деятельности	
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Циклические виды спорта					
1.1	Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	
Итого		12			
Раздел 2. Ациклические виды спорта					
2.1	Гимнастика	9	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	Акробатическая комбинация, упражнения на снарядах	
Итого		9			
Раздел 3. Игровые виды спорта					
3.1	Баскетбол, волейбол, футбол	4	Техника безопасности по игровым видам спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока	
Итого		4			

Раздел 4. Спортивная подготовка					
4.1	Технико-тактическая подготовка	8	Техника безопасности по технической подготовке	Имитационные упражнения силовых видов спортивной деятельности	
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010

- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
- 3.Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
- 4.Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьнаяпресса, 2003-2012
- 5.Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советскийспорт, 2011
- 6.Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
- 7.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
- 8.Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
- 9.Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
- 10.Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- 1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

Приложения:

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	ускорением 40-50 метров. Эстафеты.				
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Упражнения с веревочной лестницей. Техника отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

12	Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на	1		1	ЦОС Моя Школа

	гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.				(myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая	1		1	ЦОС Моя Школа

	подготовка.				(myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Упражнения с	1		1	ЦОС Моя Школа

	веревочной лестницей. Техника отжиманий.				(myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	Упражнения в положении лёжа на матах.				
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Упражнения с	1		1	ЦОС Моя Школа

	веревочной лестницей. Техника отжиманий.				(myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	Упражнения в положении лёжа на матах.				
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Упражнения с	1		1	ЦОС Моя Школа

	веревочной лестницей. Техника отжиманий.				(myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	пресса снизу.				
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с	1		1	ЦОС Моя Школа

	преодолением горизонтальных препятствий				(myschool.edu.ru)
32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Упражнения с	1		1	ЦОС Моя Школа

	веревочной лестницей. Техника отжиманий.				(myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц	1		1	ЦОС Моя Школа

	пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.				(myschool.edu.ru)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	препятствий				
32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	