



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим синдикатом  
здоровьесозидания.  
Протокол № 21  
от 25 августа 2023 г.

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ «ИТШ № 777»  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 28  
от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 381-02  
от 28 08 2023 г.  
Директор ГБОУ «ИТШ № 777»  
Санкт-Петербурга  
В.В. Князева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура» для 5-9 классов**

Срок реализации программы – 5 лет

**Составители программы:**

Цед Ф.Ш., Казиева Е.В., Глязинтинов Д.А.

г. Санкт-Петербург  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

### Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Годы обучения	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов
5 класс	2	34	68

6 класс	2	34	68
7 класс	3	34	102
8 класс	3	34	102
9 класс	2	34	68
Всего часов			408

### Учебники, используемые при изучении предмета

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
Е. В. Конеева	Физическая культура	5-9	Издательство Юрайт, 2023. — 599 с
Н.Ж. Булгакова.	Плавание	Учебник для вузов	М.: Физкультура и спорт, 2001

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

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.

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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования 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 относиться 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 освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

**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»;

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

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

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;

подготавливать 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;

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

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

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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от

грудь 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;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувыркком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Содержание обучения в 5 классе.**

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

**Содержание обучения в 6 классе.**

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств

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

### **Содержание обучения в 7 классе.**

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «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».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

Модуль «Спорт».

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

### **Содержание обучения в 8 классе.**

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней

стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

### **Содержание обучения в 9 классе.**

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

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

Модуль «Спорт».

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

№№ п/п	Наименование разделов	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
I	Раздел 1 Легкая атлетика	16	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Легкая атлетика.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Освоение техники низкого старта.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения. Освоение техники высокого старта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения. Освоение техники высокого старта.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	вертикальную цель. Игра.		
8	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	<b>Легкая атлетика.</b> Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень. Игра	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в вертикальную цели с расстояния 6 – 8 м.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
II	Раздел 2 Гимнастика	9	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ.. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Перестроение из колонов по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



	ОРУ без предметов на месте. Стойка на лопатках.		
3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ на гимнастических матах, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации и силовой выносливости.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	<b>Акробатика.</b> Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Понятие о здоровом образе жизни.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
III	Раздел 3 Спортивные и подвижные игры	8	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча от груди и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча от груди и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей. Игра.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

5	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
IV	Раздел 4 Плавание	34	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Повторение техники плавания кролем на спине	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Повторение техники плавания кролем на груди.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Повторение техники плавания брассом.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Обучение техники движения ног способом дельфин. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Закрепление техники движения ног способом дельфин. Совершенствование техники выполнения плоского поворота.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Совершенствование техники движения способом дельфин. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Игровое занятие.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

9	Обучение технике движения рук способом дельфин. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Закрепление техники движения рук способом дельфин. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Совершенствование техники движения рук способом дельфин. Совершенствование техники плавания брассом.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Совершенствование техники движения рук способом дельфин. Совершенствование техники выполнения поворота «маятник».	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Обучение выполнению поворота с дельфина на спину. Совершенствование техники плавания способом дельфин и кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Закрепление выполнения поворота с дельфина на спину. Совершенствование техники плавания способом дельфин и кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Совершенствование выполнения поворота с дельфина на спину. Совершенствование техники плавания способом дельфин и кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Игровое занятие	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Обучение выполнению поворота со спины на брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Закрепление выполнения поворота со спины на брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Совершенствование выполнения поворота со спины на брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	Обучение выполнению поворота с брасса на кроль. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/г.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Закрепление выполнения поворота с брасса на кроль. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/г.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Совершенствование выполнения поворота с брасса на кроль. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/г.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

23	Обучение прохождению дистанции 100м к/пл.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Закрепление прохождения дистанции 100м к/пл.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
25	Совершенствование прохождения дистанции 100м к/пл.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
26	Игровое занятие.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Обучение техники выполнения поворота «сальто». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
28	Закрепление техники выполнения поворота «сальто». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Совершенствование техники выполнения поворота «сальто». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Совершенствование техники плавания способом дельфин. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
31	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
32	Совершенствование пройденного материала.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
33	Совершенствование пройденного материала.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
34	Игровое занятие.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

### 6 класс

№№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
I	Раздел 1 Легкая атлетика	9	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Легкая атлетика.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Освоение техники низкого старта. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.		
2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Игра. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Игра. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Игра. Характеристика содержания ОИ и правил спортивной борьбы.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	ОРУ. Кроссовая подготовка.ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. ППП. Игра. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения. Освоение техники высокого старта. Характеристика содержания ОИ и правил спортивной борьбы.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	ОРУ. Кроссовая подготовка.ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. ППП. Игра. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения. Освоение техники высокого старта. Характеристика содержания ОИ и правил спортивной борьбы.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. Расцвет истории Олимпийских игр древности.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Игра. Расцвет истории Олимпийских игр древности.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Игра. Расцвет истории Олимпийских игр древности.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
II	Раздел 2 Гимнастика	8	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Гимнастика.</b> Перестроение из колоннов по одному в колонну по четыре дроблением и	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	сведением. ОРУ без предметов на месте. Стойка на лопатках. Игра. Завершение истории Олимпийских игр древности.		
2	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ на гимнастических матах, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Игра. Завершение истории Олимпийских игр древности.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости. Игра. Задачи физической культуры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Игра. Содержание занятий по физической культуре.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	<b>Акробатика.</b> Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы организации занятий по физической культуре.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об основных формах занятий физической культурой.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Понятие о здоровом образе жизни.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Влияние здорового образа жизни на организм.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
III	Раздел 3 Спортивные и подвижные игры	17	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Ознакомление с техникой верхней передачи мяча от груди и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча от груди и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



	организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара		
4	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей. Игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Футбол. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Игры футбольные, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Развитие координационных способностей с помощью футбола. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Прием футбольного мяча различными частями тела	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Изучение финтов футбольных, применение при сопротивлении защитника	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Двусторонняя учебная игра футбольная	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Игра двухсторонняя.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

IV	Раздел 4 Плавание	34	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Повторение техники плавания кролем на спине	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Повторение техники плавания кролем на груди.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Повторение техники плавания способом брасс.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Повторение техники плавания способом дельфин.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники выполнения поворотов.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Совершенствование техники плавания способом брасс. Совершенствование техники выполнения старта с тумбочки.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Игровое занятие.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Совершенствование выполнения поворота с дельфина на спину. Совершенствование техники плавания способом дельфин и кр. н/сп.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Совершенствование выполнения поворота со спины на брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/сп.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Совершенствование выполнения поворота с брасса на кроль. Совершенствование техники плавания способом брасс и кр. н/г.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Совершенствование техники выполнения поворота «сальто». Совершенствование техники плавания способом кр. н/г.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Совершенствование техники прохождения дистанции 100м к/пл.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Совершенствование техники прохождения дистанции 100м к/пл.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Совершенствование техники прохождения дистанции 100м к/пл.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Игровое занятие	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Обучение техники плавания в одежде.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Закрепление техники плавания в одежде.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Совершенствование техники плавания в одежде.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	Обучение технике транспортировки пострадавшего.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Закрепление техники транспортировки пострадавшего.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



21	Совершенствование техники транспортировки пострадавшего.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Обучение технике ныряния в длину.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Закрепление техники ныряния в длину.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
25	Совершенствование техники ныряния в длину.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
26	Игровое занятие.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Совершенствование техники прохождения дистанции способом дельфин.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
28	Совершенствование техники прохождения дистанции способом кр. н/сп.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Совершенствование техники прохождения дистанции способом брасс.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Совершенствование техники прохождения дистанции способом кр. н/г.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
31	Совершенствование техники прохождения дистанции 100м к/пл.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
32	Повторение пройденного материала	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
33	Повторение пройденного материала	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
34	Игровое занятие.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

### 7 класс

№№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
I	Раздел I Легкая атлетика	48	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Спринтерский бег. Низкий старт 30-40м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подготовка к	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Спринтерский бег, Бег на результат 30м. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Спринтерский бег. Низкий старт 50-60м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Метание мяча (150гр.) на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 11 минут. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 13 минут. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 14 минут. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

20	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 16 минут. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий способами «наступление». Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Кроссовая подготовка. Прыжковый бег. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
25	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
26	Кроссовая подготовка. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
28	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Кроссовая подготовка. Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Кроссовая подготовка. Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
31	Кроссовая подготовка. Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
32	Кроссовая подготовка. Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
33	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
34	Бег 2000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
35	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		
36	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
37	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
38	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
39	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
40	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
41	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
42	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
43	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
44	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
45	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
46	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
47	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
48	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
II	Раздел 2 Гимнастика	24	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	Строевые упражнения и висы. Команды- пол-оборота направо, налево! Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		
2	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м). Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Строевые упражнения и висы. Техника выполнения подъема переворотом подтягивания в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Опорный прыжок. Техника безопасности. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь (д). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

11	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	<b>Акробатика.</b> Техника безопасности. Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене. (д). Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



	в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		
22	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Акробатика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
III	Раздел 3 Спортивные и подвижные игры	30	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Спортивные игры.</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Стойка и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Стойка и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.		
8	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером. Отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



	подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.		
16	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	.Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.		
24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
28	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

## 8 класс

№№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
I	Раздел 1 Легкая атлетика	48	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

9	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Метание мяча (150гр.) на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Кроссовая подготовка. Техника безопасности. Бег в равномерном темпе 11 минут. ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 12 минут, ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 13 минут, ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 14 минут. ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 15 минут. ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 16 минут. ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий способами «наступление». ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Кроссовая подготовка. Прыжковый бег. ПГП. Игра. ОРУ. Развитие выносливости, понятие о темпе упражнения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Бег 1000 метров на результат. Развитие выносливости.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
25	Инструктаж по технике безопасности. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости.		<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

26	Кроссовая подготовка. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
28	Кроссовая подготовка. Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Кроссовая подготовка. Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Кроссовая подготовка. Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
31	Кроссовая подготовка. Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
32	Кроссовая подготовка. Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
33	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
34	Бег 2000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
35	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
36	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
37	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
38	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.		
39	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
40	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
41	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
42	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
43	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
44	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
45	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
46	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
47	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
48	Метание мяча на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
	Раздел 3 Спортивные игры	30	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Спортивные игры.</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Техника безопасности. Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



3	Стоика и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Стоика и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Стоика и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

12	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности. Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



	Учебная игра Развитие координационных способностей.		
20	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
28	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
	Раздел 3 Гимнастика	24	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения и висы. Команды- пол-оборота направо, налево!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности.. Строевые упражнения..Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимна. палкой. Упражнения на гимна. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Выполнение строевых команд.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.		
5	Строевые упражнения и висы. Техника безопасности. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Строевые упражнения и висы. Техника выполнения подъема переворотом подтягивания в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Опорный прыжок. Техника безопасности. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь (д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	<b>Акробатика.</b> Техника безопасности. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Акробатика. Техника безопасности. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений .«Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

	2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.		
16	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(м), «Мост» и поворот в упор на одном колене(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

### 9 класс

№№ п/п	Наименование разделов и тем	К-во часов	Использование по этой теме электронных (цифровых)
--------	-----------------------------	------------	---

			образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ
I	Раздел 1 Легкая атлетика	19	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по Т.Б. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода (30,60 м). Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Бег с препятствиями. Бег с дополнительным отягощением и без него. <i>Бег на результат 60 м.</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

13	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). <i>Бег на результат 60 м</i>	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Подвижные и спортивные игры.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Равномерный бег на средние и длинные дистанции.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
	Раздел 3 Спортивные игры	37	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
4	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.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



	дополнительным отягощением и без него). Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		
9	Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	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.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
13	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
14	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.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
15	Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
16	Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
17	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).	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
18	<u>Волейбол.</u> Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника,	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
19	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
20	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
21	Приёмы и передачи на месте и в движении.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
22	Приёмы и передачи на месте и в движении.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
23	Приёмы и передачи на месте и в движении.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
24	Удары и блокировка.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>



25	Удары и блокировка.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
26	Удары и блокировка.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
27	Учебная игра	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
28	Учебная игра	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
29	Учебная игра	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
30	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода (30,60 м).	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
31	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. <i>Бег на результат 60 м</i>	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
32	Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
33	Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
34	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
35	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°.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
36	Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
37	Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
	Раздел 3 Гимнастика	12	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
1	Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
2	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).	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
3	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1	<a href="#">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>

4	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
5	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.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
6	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.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
7	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, многоскоки, прыжки через препятствия).	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
8	Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
9	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 повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
10	Метание набивного мяча из различных исходных положений (двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
11	Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>
12	Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	1	<a href="http://1sept.ru">Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)</a>