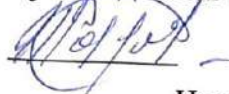


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
Муниципальное казенное учреждение "Дербентское городское
управление образования" городского округа "города Дербент"
МБОУ "ДКК"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Исрафилов Р.Б.

Протокол № от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Касумова А.М.

Приказ №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. О. директора МБОУ

ДКК



Абдуллаев Д.Ш.

Приказ № от «31» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 3051384)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Преподаватель: Меджидова Ф.А.

г. Дербент 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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 «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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики,

разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	2	3	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	8	10	
2.2	Акробатика (модуль "Гимнастика")	3	1	2	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	51	20	31	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	7	8	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	15	7	8	

	"Спортивные игры")				
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	47	55	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	1	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	2	3	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	8	10	
2.2	Акробатика (модуль "Гимнастика")	3	1	2	
2.3	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	51	20	31	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	7	8	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	15	7	8	

	"Спортивные игры")				
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	47	55	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры. 	1		1	03.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 20м – 40м. 4. Подвижные игры. 	1		1	05.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 20 метров. 	1	1		06.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега по 	1		1	10.09.2024	Программы образовательных

	<p>дистанции с максимальным ускорением.</p> <p>2. Бег с хода 4-6 по 60 метров.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
5	<p>1. Закрепление техники бега по дистанции.</p> <p>2. Обучение технике финиширования.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	12.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
6	<p>1. Закрепление техники финиширования.</p> <p>2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.</p>	1	1		13.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
7	<p>1. Обучение технике челночного бега 4x10 метров.</p> <p>2. Обучение технике прыжка в длину с места.</p>	1		1	17.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
8	<p>1. Закрепление техники челночного бега 4x10 метров.</p> <p>2. Закрепление техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	19.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 4х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине. 	1	1		20.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 	1		1	24.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине. 	1		1	26.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега. 	1	1		01.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП. 	1		1	03.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

						Просвещение, 2008.
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега. 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры. 	1		1	04.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП. 	1	1		08.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры. 	1		1	10.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – подтягивание. 2. Подвижные игры. 	1	1		11.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс по пересечённой местности. 2. Подвижные игры. 	1		1	15.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

						В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересечённой местности 5 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры. 	1		1	17.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры. 	1		1	18.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 3x100 метров. 3. Подвижные игры. 	1		1	22.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1000 метров. 2. Повторный бег 2x400 метров 3. Подвижные игры. 	1		1	24.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1000 метров. 2. Повторный бег 2x400 метров. 3. Подвижные игры. 	1		1	25.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

						воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2х400 метров. 3. Подвижные игры. 	1		1	5.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1500 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1х50-100-метров. 3. Подтягивание на перекладине. 	1		1	7.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – бег на 1500 м. 	1	1		08.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры 	1			12.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Место и значение гимнастики в системе физического 	1		1	14.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная

	<p>воспитания.</p> <p>2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма.</p> <p>3. Обучение группировкам и перекатам.</p> <p>4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.</p>					<p>программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
29	<p>1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.</p> <p>2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	15.11.2024	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
30	<p>1. Круговая тренировка.</p> <p>2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.</p>	1		1	19.11.2024	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
31	<p>1. Круговая тренировка.</p> <p>2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	21.11.2024	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>

32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике стойки на лопатках. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 70 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	22.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
33	Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие.	1		1	26.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники стойки на лопатках. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 50 – 60 см.). 	1		1	28.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	29.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на лопатках. 	1	1		03.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

						В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (козёл в ширину, высота 50-60 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	05.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 60-70 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	06.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в длину. 	1	1		10.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперёд из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 2. Стойка на плечах из седа ноги 	1		1	12.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

	<p>врозь (на параллельных брусьях).</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>					В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
41	<p>1. Из упора сед вперёд ноги врозь, кувырок вперёд из седа ноги врозь, соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (на параллельных брусьях).</p> <p>2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях).</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	13.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
42	<p>1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусьях.</p> <p>2. Круговая тренировка.</p>	1	1		17.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
43	<p>1. Лазание по канату в три приёма.</p> <p>2. Комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	19.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
44	<p>1. Лазание по канату в два приёма.</p>	1		1	20.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная

	2. Круговая тренировка.					программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
45	1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату.	1	1		24.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
46	1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		1	26.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
47	1. Сдача контрольного норматива – комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры.	1	1		27.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
48	1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры.	1		1	14.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
49	1. Профилактика спортивного	1		1	16.01.2025	Программы образовательных

	<p>травматизма.</p> <p>2. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.</p> <p>3. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
50	<p>1. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1			17.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
51	<p>1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.</p> <p>2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	21.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
52	<p>1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	23.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
53	<p>1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол.</p>	1	1		24.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

						Просвещение, 2008.
54	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу у стены. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1		1	28.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. 2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1		1	30.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1		1	31.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
57	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения. 2. Обучение техники нижней прямой подачи. 	1		1	4.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.

	3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.					
58	1. Сдача контрольного норматива – приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	1		06.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
59	1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	07.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
60	1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	11.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
61	1. Обучение техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		1	13.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
62	1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники	1		1	14.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

	нападающих ударов.					воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
63	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1	1		18.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
64	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте. 	1		1	20.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
65	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча 	1		1	21.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.

	<p>одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>					
66	<p>1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника.</p> <p>2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	25.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
67	<p>1. Сдача контрольного норматива – приём переда баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1	1		27.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
68	<p>1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага.</p> <p>2. Приём и передача мяча с отскоком от пола.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	28.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
69	<p>1. Закрепление ведения</p>	1		1	04.03.2025	Программы образовательных

	<p>баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага.</p> <p>2. Обучение техники остановки в два шага.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
70	<p>1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника.</p> <p>2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	06.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
71	<p>1. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча.</p> <p>2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	07.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
72	<p>1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо способом два шага.</p> <p>2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1	1		11.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
73	<p>1. Обучение штрафным броскам.</p> <p>2. Бросок в прыжке с короткой дистанции.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	13.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

						Просвещение, 2008.
74	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый порыв. 2. Закрепление техники штрафных бросков. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	14.03.2025	
75	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски в прыжке с короткой дистанции. 2. Штрафные броски в кольцо. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	18.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
76	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1	1		20.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
77	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	21.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
78	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	01.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

						воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
79	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс по пересечённой местности 5 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 4 - 6 x 60 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине. 	1		1	03.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
80	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересечённой местности 5 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 x 100 м. 3. Подвижные игры. 	1		1	04.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
81	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересеченной местности 800 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 м. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры. 	1		1	8.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
82	<ol style="list-style-type: none"> 1. Темповой бег на 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 400 м. 3. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине. 	1	1		10.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
83	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересеченной 	1		1	11.04.2025	Программы образовательных

	<p>местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета.</p> <p>2. Переменный бег 1 x 150-300 м.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
84	<p>1. Медленный бег на 1000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета.</p> <p>2. Повторный бег 2 x 400-800 м.</p> <p>3. Подтягивание на перекладине.</p>	1		1	15.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
85	<p>1. Бег по пересечённой местности на 1000 м. Спец. упражнения легкоатлета.</p> <p>2. Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 – 200 м.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	17.04.202 5	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
86	<p>1. Бег по пересечённой местности на 1000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета.</p> <p>2. Повторный бег 2 x 200 м.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	18.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
87	<p>1. Сдача контрольного норматива в беге на 1500 м.</p> <p>2. Подтягивание на перекладине.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1	1		22.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

88	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 6 – 8 раз. 3. Подвижные игры. 	1		1	24.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
89	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега с низкого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Старты из различных стартовых положений 3. Бег с ходу 30 м – 6 – 8 раз. 4. Подвижные игры. 	1		1	25.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
90	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине. 	1	1		29.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
91	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м. 2. Подвижные игры 3. Подтягивание на перекладине. 	1	1		03.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
92	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега по дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета. 	1		1	01.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Закрепление техники финиширования. 3. Подвижные игры. 					В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
93	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м. 	1	1		06.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
94	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники челночного бега 4x10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 	1		1	08.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
95	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники челночного бега 4x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры. 	1		1	13.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
96	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 4x10 м. 2. Подвижные игры. 	1	1		15.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
97	<ul style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 	1		1	16.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Закрепление техники прыжка в длину с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине. 					программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
98	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры. 	1	1		20.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
99	<ul style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега 2. Закрепление техники прыжка в длину с полного разбега. 	1		1	22.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
100	<ul style="list-style-type: none"> 1. Спортивная игра – баскетбол. 	1		1	23.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
101	<ul style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 	1	1		27.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
102	<ul style="list-style-type: none"> 1. Спортивная игра – футбол. 	1		1	30.05.2025	Программы образовательных

						учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	27	75		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Место и значение лёгкой атлетики в системе физического воспитания кадет. 2. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. 3. Обучение техники бега с низкого старта. 4. Подвижные игры. 	1		1	03.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники бега с низкого старта. 2. Техника бега из различных стартовых положений. 3. Повторный бег по прямой на 20м – 40м. 4. Подвижные игры. 	1		1	05.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега с низкого старта. 2. Сдача контрольного норматива в беге на 20 метров. 	1	1		06.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике бега по 	1		1	10.09.2024	Программы образовательных

	<p>дистанции с максимальным ускорением.</p> <p>2. Бег с хода 4-6 по 60 метров.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
5	<p>1. Закрепление техники бега по дистанции.</p> <p>2. Обучение технике финиширования.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	12.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
6	<p>1. Закрепление техники финиширования.</p> <p>2. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.</p>	1	1		13.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
7	<p>1. Обучение технике челночного бега 6x10 метров.</p> <p>2. Обучение технике прыжка в длину с места.</p>	1		1	17.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
8	<p>1. Закрепление техники челночного бега 6x10 метров.</p> <p>2. Закрепление техники прыжка в длину с места.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	19.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.

9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине. 	1	1		20.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6х10 метров. 2. Подвижные игры. 3. Подтягивание на перекладине. 	1	1		24.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега с 3-х, 5-ти беговых шагов. 3. Подтягивание на перекладине. 	1		1	26.09.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега. 	1	1		01.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП. 	1		1	03.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

						Просвещение, 2008.
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в высоту с полного разбега. 2. ОФП. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры. 	1		1	04.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине. 3. ОФП. 	1	1		08.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. ОФП. 3. Подвижные игры. 	1		1	10.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – подтягивание. 2. Подвижные игры. 	1	1		11.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс по пересечённой местности. 2. Подвижные игры. 	1		1	15.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

						В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры. 	1		1	17.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересечённой местности 15 минут. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры. 	1		1	18.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1000 метров. 2. Ускорение 5x100 метров. 3. Подвижные игры. 	1		1	22.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2-3x400 метров 3. Подвижные игры. 	1		1	24.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2x800 метров. 3. Подвижные игры 	1		1	25.10.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

						воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1500 метров. 2. Повторный бег 2x800 метров. 3. Подвижные игры 	1		1	5.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 2000 метров. 2. Переменный бег на отрезках 1x50-100-150-200-250 метров. 3. Подтягивание на перекладине. 	1		1	7.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – бег на 2000 м. 	1	1		08.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание на перекладине. 2. Подвижные игры. 	1			12.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Место и значение гимнастики в системе физического 	1		1	14.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная

	<p>воспитания.</p> <p>2. Страховка, сама страховка, предупреждение травматизма.</p> <p>3. Обучение группировкам и перекатам.</p> <p>4. Обучение техники кувырка вперёд и назад из исходного положения упор присев до и. п. упор присев</p>					<p>программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
29	<p>1. Закрепление техники кувырка вперёд из исходного положения упор присев до и. п. упор присев.</p> <p>2. Обучение технике длинному кувырку вперёд с места.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	15.11.2024	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
30	<p>1. Круговая тренировка.</p> <p>2. Сдача контрольного норматива – кувырок вперёд и назад из и. п. упор присев до и. п. упор присев.</p>	1	1		19.11.2024	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
31	<p>1. Круговая тренировка.</p> <p>2. Закрепление техники длинного кувырка вперёд с трёх шагов.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	21.11.2024	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>

32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике стойки на лопатках. 2. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 70-80 см. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	22.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
33	Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – длинный кувырок через препятствие.	1		1	26.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники стойки на лопатках. 2. Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги через козла в длину (козёл в ширину, высота 50 – 70 см.). 	1		11	28.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1			29.11.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – стойка на лопатках. 	1	1		03.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

						В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла в длину (козёл в ширину, высота 50-70 см). 2. Сед махом вперёд на параллельных брусьях. 3. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	05.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 80-90 см). 2. Соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (параллельных брусьях). 3. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	06.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через козла в длину. 	1	1		10.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперёд из седа ноги врозь (на параллельных брусьях). 2. Стойка на плечах из седа ноги 	1		1	12.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

	<p>врозь (на параллельных брусьях).</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>					В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
41	<p>1. Из упора сед вперёд ноги врозь, кувырок вперёд из седа ноги врозь, соскок махом назад из размахивания в упоре без поворота (с поворотом) (на параллельных брусьях).</p> <p>2. Стойка на плечах из седа ноги врозь (на параллельных брусьях).</p>	1		1	13.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
42	<p>1. Сдача контрольного норматива – упражнения на параллельных брусьях.</p> <p>2. Круговая тренировка.</p>	1	1		17.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
43	<p>1. Лазание по канату в три приёма.</p> <p>2. Комбинация из ранее изученных элементов.</p> <p>3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p>	1		1	19.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
44	<p>1. Лазание по канату в два приёма.</p> <p>2. Круговая тренировка.</p>	1		1	20.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

						В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
45	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Сдача контрольного норматива – лазание по канату. 	1	1		24.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
46	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры с элементами гимнастики. 	1		1	26.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
47	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – комбинация из ранее изученных элементов. 2. Подвижные игры. 	1	1		27.12.2024	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Круговая тренировка. 2. Подвижные игры. 	1		1	14.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
49	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика спортивного травматизма. 2. Обучение стойкам и 	1		1	16.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

	<p>перемещениям волейболиста.</p> <p>3. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху у стены.</p>					воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
50	<p>1. Обучение техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1			17.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
51	<p>1. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.</p> <p>2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	21.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
52	<p>1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах после перемещения.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	23.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
53	<p>1. Сдача контрольного норматива – приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол.</p>	1	1		24.01.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
54	<p>1. Обучение техники приёма и</p>	1		1	28.01.2025	Программы образовательных

	<p>передачи мяча двумя руками снизу у стены.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>					<p>учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
55	<p>1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку.</p> <p>2. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу во встречных колоннах после перемещения.</p> <p>3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	30.01.2025	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
56	<p>1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах.</p> <p>2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	31.01.2025	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>
57	<p>1. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу во встречных колоннах после перемещения.</p> <p>2. Обучение техники нижней прямой подаче.</p> <p>3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	4.02.2025	<p>Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.</p>

58	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – приём передача мяча двумя руками снизу в парах. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1	1	06.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
59	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1	1	07.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
60	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1	1	11.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
61	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1	1	13.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
62	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники нижней прямой подачи. 2. Закрепление техники нападающих ударов. 3. Учебная игра в волейбол по 	1	1	14.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . :

	упрощённым правилам.					Просвещение, 2008.
63	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача. 2. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. 	1	1		18.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
64	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике передвижения, остановок, поворотов баскетболиста. Перемещение приставными шагами, спиной вперёд. 2. Обучение технике ведения баскетбольного мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника. 3. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте. 	1		1	20.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
65	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Обучение технике приёма и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 	1		1	21.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.

	3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.					
66	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, с сопротивлением защитника. 2. Закрепление техники приёма и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 3. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	25.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
67	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – приём переда баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. 2. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1	1		27.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
68	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 2. Приём и передача мяча с отскоком от пола. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	28.02.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
69	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление ведения баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага. 	1		1	04.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Обучение техники остановки в два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 					воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
70	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению баскетбольного мяча и бросок в кольцо способом два шага с сопротивлением противника. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	06.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
71	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. 2. Ведение мяча, бросок в кольцо способом два шага. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	07.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
72	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо способом два шага. 2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1	1		11.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
73	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение штрафным броскам. 2. Бросок в прыжке с короткой дистанции. 3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. 	1		1	13.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
74	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с 	1		1	14.03.2025	Программы образовательных

	<p>сопротивлением. Быстрый порыв.</p> <p>2. Закрепление техники штрафных бросков.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
75	<p>1. Броски в прыжке с короткой дистанции.</p> <p>2. Штрафные броски в кольцо.</p> <p>3. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	18.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
76	<p>1. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок.</p> <p>2. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1	1		20.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
77	<p>1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1		1	21.03.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
78	<p>1. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	1			01.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. :

						Просвещение, 2008.
79	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кросс по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 6 - 8 x 60 м. 3. Подвижные игры. 4. Подтягивание на перекладине. 	1		1	03.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
80	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересечённой местности 10 минут. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 3 - 5 x 200 м. 3. Подвижные игры. 	1		1	04.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
81	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересеченной местности 1000 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 – 200 - 250 м. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Подвижные игры. 	1		1	8.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
82	<ol style="list-style-type: none"> 1. Темповой бег на 1500 м. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 400 м. 3. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине. 	1	1		10.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
83	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по пересеченной местности 15 минут. Спец. 	1		1	11.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная

	упражнения лёгкоатлета. 2. Переменный бег 1 x 150-300 м.					программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
84	1. Медленный бег на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 800 – 1000 м. 3. Подтягивание на перекладине.	1			15.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
85	1. Бег по пересечённой местности на 2000 м. Спец. упражнения легкоатлета. 2. Переменный бег 1x 50 – 100 – 150 – 200 -250 - 300 м. 3. Подвижные игры.	1		1	17.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
86	1. Бег по пересечённой местности на 2000 метров. Спец. упражнения лёгкоатлета. 2. Повторный бег 2 x 200 м. 3. Подвижные игры	1		1	18.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
87	1. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м. 2. Подтягивание на перекладине. 3. Подвижные игры.	1	1		22.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
88	1. Закрепление техники бега с	1		1	24.04.2025	Программы образовательных

	<p>низкого старта.</p> <p>2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 6 – 8 раз.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>					учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
89	<p>1. Закрепление техники бега с низкого старта.</p> <p>2. Повторный бег по прямой 20 – 40 м. – 6 – 8 раз.</p> <p>3. Подвижные игры.</p>	1		1	25.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
90	<p>1. Сдача контрольного норматива в беге на 20 м.</p> <p>2. Подвижные игры</p> <p>3. Подтягивание на перекладине.</p>	1	1		29.04.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
91	<p>1. Закрепление техники бега с низкого старта.</p> <p>2. Закрепление техники бега по дистанции.</p> <p>3. Повторный бег 6 – 8 x 60 м.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	1		1	03.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
92	<p>1. Закрепление техники бега по дистанции с высокого старта. Спец. упражнения лёгкоатлета.</p> <p>2. Закрепление техники финиширования.</p>	1		1	01.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.

	3. Подвижные игры.					
93	1. Закрепление техники финиширования. 2. Сдача контрольного норматива в беге не 60 м.	1	1		06.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
94	1. Закрепление техники челночного бега 6x10 м. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1		1	08.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
95	1. Закрепление техники челночного бега 6x10 метров. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Подвижные игры.	1		1	13.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
96	1. Сдача контрольного норматива в челночном беге 6x10 м. 2. Подвижные игры.	1	1		15.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2008.
97	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-х, 5-ти беговых	1		1	16.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/

	шагов. 3. Подтягивание на перекладине.					В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
98	1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега. 3. Подвижные игры.	1	1		20.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
99	1. Закрепление техники прыжка в высоту с укороченного разбега.. 2. Закрепление техники прыжка в высоту с полного разбега.	1		1	22.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
100	1. Сдача контрольного норматива по прыжкам в высоту с полного разбега. 2. Подтягивание на перекладине	1	1		23.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
101	1. Спортивная игра – баскетбол.	1		1	27.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
102	1. Спортивная игра – футбол.	1		1	30.05.2025	Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического

						воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М . : Просвещение, 2008.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	27	75		

