

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
решением методического  
объединения  
учителей предметов  
естественно-научного цикла  
протокол от 30.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.И. Иванова  
дата 31.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НРМОБУ  
«Куть-Яхская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Бабушкина  
приказ от 31.08.2023г № 514-0

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Спорт»  
для основного общего образования  
Срок освоения: 5 лет (5 – 9 классы)

Составитель:  
Карпачев А.А.,  
учитель физической культуры

2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спорт» разработана в соответствии с требованиями пункта 32.1 ФГОС ООО, положения о рабочих программах обновленных ФГОС НРМОБУ Куть-Яхская СОШ».

### **Цели изучения учебного курса внеурочной деятельности:**

Общей целью школьного образования 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 Примерной рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы 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.

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

### **Место учебного курса внеурочной деятельности «Спорт» в учебном плане**

В связи с переходом на новый ФГОС программа внеурочной деятельности модуль «Спорт» реализуется за счет вариативного модуля базовая физическая подготовка. Программа «Спорт» рассчитана на один час в неделю (34учебные недели) в 5–9 классах.

### **Деятельность учителя с учетом программы воспитания:**

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией, по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбе учителя;

- формировать у учащихся развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- формировать осознание ценности жизни.

### **Формы организации курса внеурочной деятельности «Спорт»:**

1. Посещение спортивных секций
2. Участие в спортивных соревнованиях
3. Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ»**

### *1-й год изучения (5 класс)*

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.

#### **Базовая физическая подготовка.**

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом.

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Подвижные и спортивные игры.

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### **Модуль «Гимнастика».**

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

*Развитие координации движений.*

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

##### **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**

*Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным

отягощением на основные мышечные группы.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

**Футбол.** *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением.

Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

**Модуль «Лёгкая атлетика».**

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.

## 2-й год изучения

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.

**Базовая физическая подготовка.**

*Развитие силовых способностей.* Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.* Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Подвижные и спортивные игры.

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Модуль «Гимнастика».**

*Развитие гибкости.* Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

*Развитие координации движений.* Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

*Развитие силовых способностей.*

Передвижения в висячем положении на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

**Модуль «Зимние виды спорта».**

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах

умеренной, интенсивности.

*Развитие силовых способностей.* Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации.* Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**

*Развитие скоростных способностей.* Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

*Развитие силовых способностей.* Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°

*Развитие выносливости.* Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.

*Развитие координации движений.* Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### **Футбол.**

*Развитие скоростных способностей.* Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.

Бег в максимальном темпе.

*Развитие силовых способностей.* Многоскоки через препятствия.

*Развитие выносливости.* Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

*Развитие выносливости.* Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

*Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

*Развитие скоростных способностей.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).

### *3-й год изучения*

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

#### **Базовая физическая подготовка.**

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам.

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.* Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые

игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Модуль «Гимнастика».**

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

*Развитие координации движений.* Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

*Развитие силовых способностей.* Прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**

*Развитие скоростных способностей.* Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

*Развитие силовых способностей.* Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).

*Развитие выносливости.* Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

*Развитие координации движений.* Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

#### **Футбол.**

*Развитие скоростных способностей.* Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Бег в максимальном темпе.

*Развитие силовых способностей.* Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

*Развитие выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

*Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

*Развитие силовых способностей.* Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).

*Развитие скоростных способностей.* Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

### *4-й год изучения*

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

#### **Базовая физическая подготовка.**

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Бег с дополнительным отягощением. Переноска непредельных тяжестей.

*Развитие скоростных способностей.* Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам. Бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Подвижные и

спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### **Модуль «Гимнастика».**

*Развитие гибкости.* Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

*Развитие координации движений.* Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения)

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Скоростной подъём ступающим и бегом, «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

##### **Модуль «Спортивные игры».** Баскетбол

*Развитие скоростных способностей.* Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.)

*Развитие выносливости.* Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

##### Футбол.

*Развитие скоростных способностей.* Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд)

*Развитие выносливости.* Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

*Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие скоростных способностей.* Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *5-й год изучения*

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

##### **Базовая физическая подготовка.**

*Развитие силовых способностей.* Переноска неопределённых тяжестей. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### **Модуль «Гимнастика».**

*Развитие гибкости.* Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

*Развитие силовых способностей.* Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Скоростной подъём ступающим и бегом, «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

##### **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**

*Развитие скоростных способностей.* Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м.

*Развитие силовых способностей.* Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

##### **Футбол.**

*Развитие скоростных способностей.* Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

*Развитие выносливости.* Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие скоростных способностей.* Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ»**

#### **3.1 Личностные результаты обучающегося:**

– 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;
- 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.

### **3.2 Метапредметные результаты обучающегося**

#### *Универсальные познавательные действия:*

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 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.

#### *Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

*Универсальные учебные регулятивные 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.

### **3.3 Результаты учебного курса внеурочной деятельности**

*Предметные результаты*

#### **5 класс**

*Обучающийся первого года изучения учебного курса научится:*

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

– 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»;

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

– 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);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

*Обучающийся второго года изучения учебного курса научится:*

- 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;
- 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 класс**

*Обучающийся третьего года изучения учебного курса научится:*

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- 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;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 класс**

*Обучающийся четвертого года изучения учебного курса научится:*

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **9 класс**

*Обучающийся пятого года изучения учебного курса научится:*

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических

- упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
  - составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
  - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
  - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
  - выполнять повороты кувырком, маятником;
  - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*5 класс*

**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Развитие скоростных способностей	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Развитие выносливости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Развитие координации движений	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Развитие гибкости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Упражнения культурно-этнической направленности	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Специальная физическая подготовка	17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
-------------------------------------	----	--

**6 класс**  
(1 час\*34 неделю = 34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Развитие скоростных способностей	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Развитие выносливости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Развитие координации движений	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Развитие гибкости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Упражнения культурно-этнической направленности	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Специальная физическая подготовка	17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**7 класс**  
(1 час\*34 неделю = 34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Развитие скоростных способностей	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Развитие выносливости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

4.	Развитие координации движений	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Развитие гибкости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Упражнения культурно-этнической направленности	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Специальная физическая подготовка	17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**8 класс**  
**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Развитие скоростных способностей	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Развитие выносливости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Развитие координации движений	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Развитие гибкости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Упражнения культурно-этнической направленности	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Специальная физическая подготовка	17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**9 класс**  
**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.	Развитие скоростных способностей	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.	Развитие выносливости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.	Развитие координации движений	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5.	Развитие гибкости	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6.	Упражнения культурно-этнической направленности	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7.	Специальная физическая подготовка	17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schooledu.ru">www.schooledu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	



## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5
<b>«Базовая физическая подготовка».</b> <b>Развитие силовых способностей. (3 часа)</b>				
1		Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
2.		Пряжковые упражнения с дополнительным отягощением	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.		Лазанье по гимнастической стенке с дополнительным отягощением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b>Развитие скоростных способностей (3 часа)</b>				
4.		Бег на месте в максимальном темпе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5.		Челночный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6.		Бег по разметкам с максимальным темпом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<b>Развитие выносливости (3 часа)</b>				
7.		Кроссовый бег	1	
8.		Кроссовый бег	1	
9.		Кроссовый бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
<b>Развитие координации движений (3 часа)</b>				
10.		Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).	1	
11.		Упражнения в статическом равновесии.	1	
12.		Подвижные и спортивные игры.	1	
<b>Развитие гибкости (3 часа)</b>				
13.		Комплексы общеразвивающих упражнений активных, выполняемых с большой амплитудой движений.	1	
14.		Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	
15.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов полушпагат, шпагат.	1	
<b>Упражнения культурно-этнической направленности (2 часа)</b>				
16.		Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1	
17.		Технические действия национальных видов спорта.	1	
<b>Специальная физическая подготовка. (17 часов)</b> <b>Модуль «Гимнастика». (4 часа)</b>				
18.		Инструктаж по Т.Б. Развитие гибкости. Наклоны туловища	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>

		вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя.		
19.		<i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.	1	
20.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
21.		<i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопределёнными отягощениями.	1	
<i>Модуль «Зимние виды спорта» (3 часа)</i>				
22.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, интенсивности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
23.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
24.		<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)</i>				
25.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
26.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	
27.		<i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1	
28.		<i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)</i>				
29.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Старты из различных положений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

		с последующим ускорением.		
30.		Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
31.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.	1	
32.		<i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции.	1	
<i>Модуль «Легкая атлетика». (2 часа)</i>				
33.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
34.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
		<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	

**6 класс**  
**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5
<b>«Базовая физическая подготовка».</b> <b>Развитие силовых способностей. (3 часа)</b>				
1.		Инструктаж по Т.Б. Упражнения на гимнастических снарядах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
2.		Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.		Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (прыжки через скакалку).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b>Развитие скоростных способностей (3 часа)</b>				
4.		Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5.		Бег по разметкам с максимальным темпом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6.		Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<b>Развитие выносливости (3 часа)</b>				
7.		Кроссовый бег	1	
8.		Кроссовый бег	1	
9.		Кроссовый бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

**Развитие координации движений (3 часа)**

10.		Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре.	1	
11.		Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем	1	
12.		Подвижные и спортивные игры.	1	

**Развитие гибкости (3 часа)**

13.		Комплексы общеразвивающих упражнений пассивных, выполняемых с большой амплитудой движений.	1	
14.		Упражнения на растяжение и расслабление мышц.	1	
15.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов, выкруты гимнастической палки.	1	

**Упражнения культурно-этнической направленности (2 часа)**

16.		Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1	
17.		Технические действия национальных видов спорта.	1	

**Специальная физическая подготовка. (17 часов)****Модуль «Гимнастика». (3 часа)**

18.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие гибкости.</i> Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
19.		<i>Развитие координации движений.</i> Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.	1	
20.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

**Модуль «Зимние виды спорта» (3 часа)**

21.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, интенсивности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
22.		<i>Развитие силовых способностей.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/les">https://resh.edu.ru/subject/les</a>

		Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">son/7456/start/314238/</a>
23.		<i>Развитие координации.</i> Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)</i>				
24.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
25.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°	1	
26.		<i>Развитие выносливости.</i> Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	1	
27.		<i>Развитие координации движений.</i> Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)</i>				
28.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
29.		Бег в максимальном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
30.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Многоскоки через препятствия.	1	
31.		<i>Развитие выносливости.</i> Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.	1	
<i>Модуль «Легкая атлетика». (3 часа)</i>				
32.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
33.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
34.		<i>Развитие скоростных способностей.</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>

		Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).		
		<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	

**7 класс**  
**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5
<b>«Базовая физическая подготовка».</b> <b>Развитие силовых способностей. (3 часа)</b>				
1.		Инструктаж по Т.Б. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
2.		Бег с дополнительным отягощением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.		Подвижные игры с силовой направленностью	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b>Развитие скоростных способностей (3 часа)</b>				
4.		Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5.		Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6.		Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<b>Развитие выносливости (3 часа)</b>				
7.		Кроссовый бег	1	
8.		Кроссовый бег	1	
9.		Кроссовый бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
<b>Развитие координации движений (3 часа)</b>				
10.		Упражнения в статическом равновесии.	1	
11.		Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	
12.		Подвижные и спортивные игры.	1	
<b>Развитие гибкости (3 часа)</b>				
13.		Упражнения на растяжение и	1	

		расслабление мышц		
14.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1	
15.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1	
<b>Упражнения культурно-этнической направленности (2 часа)</b>				
16.		Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1	
17.		Технические действия национальных видов спорта.	1	
<b>Специальная физическая подготовка. (17 часов)</b> <i>Модуль «Гимнастика». (3 часа)</i>				
18.		Инструктаж по Т.Б. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
19.		Развитие координации движений. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1	
20.		Развитие силовых способностей. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
<i>Модуль «Зимние виды спорта» (3 часа)</i>				
21.		Инструктаж по Т.Б. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
22.		Развитие силовых способностей. Скоростной подъём ступающим и бегом, «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23.		Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)</i>				
24.		Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>



25.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением.	1	
26.		<i>Развитие выносливости.</i> Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.	1	
27.		<i>Развитие координации движений.</i> Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)</i>				
28.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
29.		Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
30.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.	1	
31.		<i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.	1	
<i>Модуль «Легкая атлетика». (3 часа)</i>				
32.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
33.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
34.		<i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
		<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	

**8 класс**  
**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5
<b>«Базовая физическая подготовка».</b> <b>Развитие силовых способностей. (3 часа)</b>				



1.		Инструктаж по Т.Б. Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
2.		Бег с дополнительным отягощением	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.		Переноска неопредельных тяжестей	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<b><i>Развитие скоростных способностей (3 часа)</i></b>				
4.		Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5.		Бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6.		Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<b><i>Развитие выносливости (3 часа)</i></b>				
7.		Кроссовый бег	1	
8.		Кроссовый бег	1	
9.		Кроссовый бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
<b><i>Развитие координации движений (3 часа)</i></b>				
10.		Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами	1	
11.		Жонглирование гимнастической палкой.	1	
12.		Подвижные и спортивные игры.	1	
<b><i>Развитие гибкости (3 часа)</i></b>				
13.		Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1	
14.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	1	
15.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	1	
<b><i>Упражнения культурно-этнической направленности (2 часа)</i></b>				
16.		Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1	
17.		Технические действия национальных видов спорта.	1	
<b><i>Специальная физическая подготовка. (17 часов)</i></b>				
<b><i>Модуль «Гимнастика». (4 часа)</i></b>				
18.		Инструктаж по Т.Б. Развитие гибкости. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
19.		Развитие координации движений. Разнообразные	1	

		прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.		
20.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
<i>Модуль «Зимние виды спорта» (3 часа)</i>				
21.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
22.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23.		<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)</i>				
24.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
25.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков).	1	
26.		<i>Развитие выносливости.</i> Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	1	
27.		<i>Развитие координации движений.</i> Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)</i>				
28.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>

29.		Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
30.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением.	1	
31.		<i>Развитие выносливости.</i> Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода	1	
<i>Модуль «Легкая атлетика». (3 часа)</i>				
32.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие выносливости.</i> Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
33.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
34.		<i>Развитие скоростных способностей.</i> Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
		<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	

**9 класс**  
**(1 час\*34 неделю = 34 часа)**

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	2	3	4	5
<i>«Базовая физическая подготовка».</i> <i>Развитие силовых способностей. (3 часа)</i>				
1.		Инструктаж по Т.Б. Переноска непредельных тяжестей	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>
2.		Подвижные игры с силовой направленностью .	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
3.		Подвижные игры с силовой направленностью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
<i>Развитие скоростных способностей (3 часа)</i>				
4.		Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
5.		Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
6.		Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
<i>Развитие выносливости (3 часа)</i>				
7.		Кроссовый бег	1	
8.		Кроссовый бег	1	
9.		Кроссовый бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
<i>Развитие координации движений (3 часа)</i>				

10.		Жонглирование большими и маленькими мячами.	1	
11.		Подвижные и спортивные игры.	1	
12.		Подвижные и спортивные игры.	1	
<b>Развитие гибкости (3 часа)</b>				
13.		Упражнения на растяжение и расслабление мышц	1	
14.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1	
15.		Специальные упражнения для развития подвижности суставов.	1	
<b>Упражнения культурно-этнической направленности (2 часа)</b>				
16.		Сюжетно-образные и обрядовые игры.	1	
17.		Технические действия национальных видов спорта.	1	
<b>Специальная физическая подготовка. (17 часов)</b> <i>Модуль «Гимнастика». (4 часа)</i>				
18.		Инструктаж по Т.Б. Развитие гибкости. Упражнения для развития подвижности суставов (складка, мост).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>
19.		<i>Развитие координации движений.</i> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	1	
20.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта» (3 часа)</b>				
21.		Инструктаж по Т.Б. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
22.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Скоростной подъём «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
23.		<i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	
<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (4 часа)</b>				
24.		Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Кувырки вперёд, назад, боком с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

		последующим рывком на 3—5 м.		
25.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.	1	
26.		<i>Развитие выносливости.</i> Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	1	
27.		<i>Развитие координации движений.</i> Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	1	
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». (4 часа)</i>				
28.		Инструктаж по Т.Б. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
29.		Эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
30.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).	1	
31.		<i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.	1	
<i>Модуль «Легкая атлетика». (3 часа)</i>				
32.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
33.		<i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	
34.		<i>Развитие скоростных способностей.</i> Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
		<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>	

