

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №636
с углубленным изучением иностранных языков
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 636 Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «29» августа 2025 г. № 172
директор ГБОУ СОШ № 636
Центрального района
Санкт-Петербурга



Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы физической подготовки» (ОФП)

Возраст учащихся 12 - 16 лет
Срок реализации 1 год
2025-2026 учебный год

Разработчик
Шелудченкова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные задачи модернизации российского образования – повышение его качества, доступности и эффективности. Это предполагает не только масштабные структурные, организационно-экономические изменения, но, в первую очередь, значительное обновление содержания образования, приведение его в соответствие с требованиями и задачами развития страны. Основопологающим условием решения этой задачи является введение Государственного стандарта второго поколения, в том числе и по учебному предмету «Физическая культура». Для успешной реализации в учебно-воспитательном процессе необходимо, кроме указанного Стандарта, руководствоваться основополагающими нормативными документами предмета «физическая культура», разработанными в ходе модернизации образования.

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа реализуется за 1 год (144 часа - по 2 часа 2 раза в неделю).

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5-9 ориентируется на решение следующих задач:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся,

материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для достижения поставленных целей и решения задач физического воспитания использую элементы технологии опережающего обучения, личностно-ориентированного обучения и проблемно - деятельностного обучения. Используются следующие методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);

б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации (показ, наблюдение);

в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой).

Методы стимулирования и мотивации:

а) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);

б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);

в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);

г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

Формы организации работы на уроке:

индивидуальная, фронтальная, парная, групповая, разновозрастная.

Средства обучения:

оборудование спортивного зала и спортивной площадки, спортивный инвентарь, упражнения с предметами и без предметов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- а) использование наблюдений, измерений и моделирования;
- б) комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих с т а н д а р т н о г о их применения;
- в) исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- а) умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; б) умение составлять планы и конспекты;
- в) умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- а) самостоятельная организация учебной деятельности;
- б) владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- в) соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- г) владение умениями совместной деятельности.

Используемые методы контроля и самоконтроля при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе.

- а) устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)
- б) письменные (тесты, контрольные упражнения);
- в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ

современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета «ОФП» выпускник основной школы научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;

3. понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта;

4. раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

5. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи;

6. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

7. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- Физическое совершенствование Ученик научится:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения, спуски, торможения на лыжах различными способами;

- выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки индивидуального развития основных физических качеств.

- демонстрировать использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Контроль и оценка.

Контроль и оценка применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ФГОС. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в

области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	26.05.2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Туристские походы как форма активного отдыха	2	Вводный	Знать требования инструкций техники безопасности на уроках физической культуры. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Стартовый разгон	2	Совершенствование	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Легкая атлетика	Низкий старт.	2	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику низкого старта
4	Легкая атлетика	Финиширование. Эстафетный бег	2	Совершенствование	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7
5	Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	2	Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие.
6	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность	2	Совершенствование	Уметь демонстрировать финальное усилие.
7	Легкая атлетика	Метание мяча на дальность	2	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику в целом.

8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега	2	Совершенствование	Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.
9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.	2	Комплексный	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
10	Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.	2	Совершенствование	Планировать самостоятельные тренировочные занятия
11	Легкая атлетика	Длительный бег	2	Комплексный	Корректировка техники бега
12	Легкая атлетика	Длительный бег	2	Комплексный	Тестирование бега на 1000 метров.
13	Легкая атлетика	Переменный бег	2	Комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции
14	Легкая атлетика	Гладкий бег	2	Комплексный	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
15	Баскетбол	Ловля и передача мяча.	2	Комплексный	Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.
16	Баскетбол	Бросок мяча в движении.	2	Комплексный	Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности
17	Баскетбол	Штрафной бросок.	2	Комплексный	Описывать технику штрафных бросков. Анализировать правильность её выполнения,

					находить ошибки и способы их исправления.
18	Баскетбол	Технико-тактические действия в защите	2	Комплексный	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
19	Знания о физической культуре	Здоровье и здоровый образ жизни	2	Обучение	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».
20	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения	2	Комплексный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений. Оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.
21	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения	2	Комплексный	Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций.
22	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения	2	Контрольный	Составлять индивидуальные комбинации.
23	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения в висе, упоре	2	Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений
24	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения в висе, упоре	2	Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений
25	Гимнастика с	Упражнения в висе, упоре	2	Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений

	основами акробатики				
26	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения в висе, упоре, равновесии	2	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений
27	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения в висе, упоре, равновесии	2	Комплексный	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
28	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения в висе, упоре, равновесии	2	Комплексный	Составлять индивидуальные комплексы, исходя из особенностей техники выполнения гимнастических упражнений.
29	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок.	2	Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений.
30	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок.	2	Комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений.
31	Гимнастика с основами акробатики	Опорный прыжок.	2	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений.
32	Гимнастика с основами акробатики	Прикладные упражнения	2	Совершенствование	Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.
33	Гимнастика	Прикладные	2	Совершенствование	Находить ошибки у своих

	с основами акробатики	упражнения			одноклассников и предлагать способы их устранения
34	Гимнастика с основами акробатики	Прикладные упражнения	2	Совершенствование	Преодолевать полосы препятствий, проявлять смелость, волю, уверенность
35	Знания о физической культуре	Правила проведения банных процедур	2	Обучение	Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры, соблюдать правила их безопасного проведения.
36	Лыжные гонки	Одновременный бесшажный ход	2	Совершенствование	Совершенствовать технику передвижения в процессе самостоятельных занятий.
37	Лыжные гонки	Одновременный бесшажный ход	2	Совершенствование	Совершенствовать технику передвижения в процессе самостоятельных занятий.
38	Лыжные гонки	Одновременный бесшажный и одношажный одновременный ход.	2	Совершенствование	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
39	Лыжные гонки	Одновременный бесшажный и одношажный одновременный ход.	2	Совершенствование	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
40	Лыжные гонки	Переход с одного лыжного хода на другой	2	Обучение	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в

					процессе самостоятельных занятий.
41	Лыжные гонки	Переход с одного лыжного хода на другой	2	Обучение	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
42	Лыжные гонки	Спуски и подъёмы в средней стойке	2	Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
43	Лыжные гонки	Спуски и подъёмы в средней стойке	2	Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
44	Лыжные гонки	Торможения, повороты.	2	Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
45	Лыжные гонки	Торможения, повороты.	2	Закрепление	Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений в процессе самостоятельных занятий.
46	Лыжные гонки	Контроль техники подъёмов, торможения, поворотов.	2	Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах. Выбирать скорости и способ передвижения по соревновательной дистанции.
47	Лыжные гонки	Контроль прохождения дистанции	2	Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный

					спортивный результат.
48	Лыжные гонки	Контроль прохождения дистанции	2	Совершенствование	Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.
49	Лыжные гонки	Техника защитных действий.	2	Совершенствование	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
50	Лыжные гонки	Техника защитных действий.	2	Совершенствование	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
51	Лыжные гонки	Техника защитных действий.	2	Совершенствование	Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.
52	Лыжные гонки	Зонная система защиты.	2	Совершенствование	Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.
53	Лыжные гонки	Зонная система защиты.	2	Совершенствование	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
54	Лыжные гонки	Зонная система защиты.	2	Совершенствование	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
55	Волейбол	Прием и передача мяча	2	Комплексный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.

56	Волейбол	Прямой нападающий удар.	2	Обучение	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
57	Волейбол	Прямой нападающий удар.	2	Обучение	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.
58	Волейбол	Технико-тактические действия в нападении	2	Обучение	Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности
59	Волейбол	Технико-тактические действия в нападении	2	Комплексный	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
60	Знания о физической культуре	Доврачебная помощь во время занятий физическими упражнениями	2	Обучение	Называть основные признаки легких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.
61	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	Комплексный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
62	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	Комплексный	Выполнять прыжки в высоту с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
63	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту способом	2	Комплексный	Планировать индивидуальные спортивной подготовкой с

		«перешагивание			учетом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту.
64	Легкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность	2	Комплексный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
65	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность.	2	Комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие и торможение после броска.
66	Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность.	2	Совершенствование	Уметь демонстрировать технику в целом.
67	Легкая атлетика.	Спринтерский бег Стартовый разгон	2	Комплексный	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
68	Легкая атлетика.	Низкий старт. Скоростной бег по дистанции	2	Комплексный	Уметь демонстрировать технику низкого старта
69	ОФП	Резервные часы	2	Комплексный	
70	ОФП	Резервные часы	2	Комплексный	
71	ОФП	Резервные часы	2	Комплексный	
72	ОФП	Резервные часы	2	Комплексный	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Физическая культура.5-7 класс.

Физическая культура.8-9 классы. Под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич