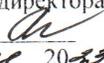


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г.Щучье

«Принята»
на заседании педсовета
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Согласована»
Заместитель директора по УВР

от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ №1»
г.Щучье
Г.А.Самохвалов
Введена в действие
Приказ № 200
30.08.2023 г.
«СОШ №1»
г. Щучье



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
5 - 9 класс

Составитель: Трапезникова З.В.,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной
категории

2023 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашло свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методики технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 рабочей программе для 5 класса 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, функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно ориентированной физической культурой, возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 с сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержания рабочей программы представляется системой модулей, которые входят в структурные компоненты в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (например лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данным модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в 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 учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в спортивную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают их значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь суммарной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности выполнения

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Оценка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и

бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений коррекционной направленности и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и ритмичной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокогостарта; бег на короткие дистанции максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность стрёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по

пологомусклону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске по пологому склону.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упорногиврозь; перемах вперёд и обрат но (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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

7 КЛАСС

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по

физической культуре.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

игр.

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее

ееразученныхтехническихприёмов.

Футбол. Ударпомячус

разбегавнутреннейчастьюподъёмастопы;остановкамячавнутреннейсторонеистопы.Правилаигры
вмини-футбол;техническиеитактическиедействия.Игровая
деятельностьпоправиламмини-

футболасиспользованиемранеееразученныхтехническихприёмов(девушки). Игровая деятельность по
правилам классического футбола с использованием ранеееразученных техническихприёмов (юноши).

Совершенствованиетехникиранеееразученныхгимнастическихиакробатическихупражнений,упражнений
ийлёткойатлетикиизимних видовспорта,технических действийспортивных игр.

Модуль «Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО
сиспользованиемсредствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическ
ойкультуры, национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр.

9 КЛАСС

Знанияфизическойкультуре.Здоровьеиздоровыйобразжизни,вредныепривычкииих
пагубноевлияниеназдоровьечеловека.Туристскиепоходыкакформаорганизацииздоровогообразажизни.
Профессионально-прикладная физическаякультура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство
оптимизацииработоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий
физическойподготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение
функциональныхрезервоворганизма.Оказаниепервойпомощинасамостоятельных
занятияхфизическими
упражнениямиивремяактивногоотдыха.

Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Занятияфизической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы
тела.Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме
двигательнойактивности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.Модуль «Гимнастика».Акробатическая комбинация
свключениемдлинногокувыркасразбегаи кувырканазадв упор,стояногиврозь(юноши).
Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания
исоскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях,
свключением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация
нагимнастическомбревне,свключениемполушпагата,стойкинаколенесопоройнарукииотведениемноги
назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид,
элементамистепаэробики,акробатики иритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег
накороткиеидлинныедистанции;прыжкивдлинуспособами«прогнувшись»и«согнувноги»;
прыжкиввысотуспособом«перешагивание».Техническаяподготовкакметанииспортивногоснарядас
разбеганадалность.

Модуль «Зимние виды спорта».Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами
поучебнойдистанции:попеременныйдвухшажныйход,одновременныйодношажныйход,способыпереход
асодного лыжного ходанадругой.

Модуль«Плавание».Брасс:подводящиеупражненияиплаваниевполнойкоординации.Поворотыприпл
авании брассом.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол.Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски
мячанаместе, впрыжке, послеведения.

Волейбол.Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны
площадкисоперника;приёмыи передачинаместеи вдвижении;ударыи блокировка.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 и гриолимпийского 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 ишибах, 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 его укрепления и длительного сохранения 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 и в уакаво время туристских походов, противостоять действиями поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия с одноклассниками, формирование 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, умения руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении с одноклассниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные 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 вовремя 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.

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 в возрастно-половых стандартах, 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 учебно-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 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 её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся 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 приёма помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирования 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 поворотами, подпрыгиванием на двух ногах вместе и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх 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; приёмы передач мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приёмы передач 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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения

девиза, символики и ритуалов Игр;

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

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать 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); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки со перника; 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 общей физической и специальной физической подготовки с учётом

индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном, месячном и годовом циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект спомощью

«индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании 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);

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать

пособыустранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега в передней и внешней части 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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характерными особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедуре массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травмы ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в 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 черлидингас построение м пирамид,
элементами
степ-аэробики и акробатики (девушки);
составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением
элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
совершенствовать технику беговых и прыжковых
упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению
нормативных требований комплекса
ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий
технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса
ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных
упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; выполнять технические
элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в
спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих
команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в
нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной
физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ые работы	практичес кие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1. 1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1. 2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе	0,2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 7.	Организация проведения самостоятельных занятий	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2. 9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 1 0.	Ведение дневника физической культуры	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3 . 1 .	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 2 .	Упражнения утренней зарядки	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 3 .	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 4 .	Водные процедуры после утренней зарядки	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 5 .	Упражнения на развитие гибкости	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 6 .	Упражнения на развитие координации	0.2 5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 7 .	Упражнения на формирование телосложения	0.5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 8 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 . 9 .	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3. 10 .	Модуль «Гимнастика». Кувырокназадвгруппировке	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 11 .	Модуль «Гимнастика». Кувыроквперёдноми«скрестно»	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 12 .	Модуль «Гимнастика». Кувырокназадизстойкиналопатках	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 13 .	Модуль «Гимнастика». Опорныйпрыжокнагимнастическогогозла	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 14 .	Модуль «Гимнастика». Гимнастическаякомбинациянизкомгимнастическомбревне	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 15 .	Модуль «Гимнастика». Лазаньиперелезаниенагимнастическойстенке	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 16 .	Модуль «Гимнастика». Расхождениенагимнастическойскемейкевпарах	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 17 .	Модуль «Лёгкаяатлетика». Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностивовремявыполнениябеговыхупражненийнасамостоя тельныхзанятияхлёгкойатлетикой	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 18 .	Модуль «Лёгкаяатлетика». Бегравномернойскоростьюнадлинныедистанции	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 19 .	Модуль «Лёгкаяатлетика». Бегмаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 20 .	Модуль «Лёгкаяатлетика». Знакомствосрекомендациямиучителяпотехникебезопасностиназанятияхпрыжкамииспособаминихисполь зованиядляразвитияскоростно-силовыхспособностей	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3. 21 .	Модуль «Лёгкаяатлетика». Прыжоквдлинусразбегаспособом«согнувноги»	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 22 .	Модуль «Лёгкаяатлетика». Прыжкиввысотуспрямогоразбега	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.	Модуль «Лёгкаяатлетика». Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностипривыполненииупражненийвметаниималогомяча	1	0	0	http://

23 .	испособаниямииспользования для развитияточностидвижения				www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 24 .	<i>Модуль«Лёгкаяатлетика».</i> Метанималогомячавнеподвижнуюишень	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 25 .	<i>Модуль«Лёгкаяатлетика».</i> Метанималогомячанадальность	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 26 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способамииспользованияупражненийивпередвижениииналыжахдляразвитиявыносливости	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 27 .	Модуль«Зимниевидыспорта».Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 28 .	Модуль «Зимние виды спорта». Поворотыналыжахспособомпереступания	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 29 .	Модуль«Зимниевидыспорта».Подъёмвгоркуналыжахспособом«лесенка»	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 30 .	Модуль «Зимние виды спорта». Спускналыжахспологоосклона	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 31 .	Модуль «Зимние виды спорта». Преодолениенебольшихпрепятствийприпускепологоосклона	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 32 .	<i>Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол».</i> Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыбаскетбол	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 33 .	<i>Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол».</i> Передачабаскетбольногомячадвумярукамиотгруди	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 34 .	<i>Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол».</i> Передачамячадвумярукамиотгруди,наместевдвижении	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 35 .	<i>Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол».</i> Ведениемячанаместевдвижении«по прямой»,«по кругу»и«змейкой»	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 36 .	<i>Модуль«Спортивныеигры. Баскетбол».</i> Бросокмячавкорзинудвумярукамиотгруди с места	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3. 37 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранееразученныетехническиедействиямячом	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 38 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрывoleyбол	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 39 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямаянижняяподачамячавoleyболе	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 40 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмипередачавoleyбольногомячадвумярукамиснизунаместевдвижении	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 41 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приёмипередачавoleyбольногомячадвумярукамисверхунаместевдвижении	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 42 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранееразученныетехническиедействиямячом	3	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 43 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыфутбол	0.5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 44 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ударпо неподвижному мячу	0.5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 45 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановкакатыщегосямячавнутреннейсторонеистопы	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 46 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведениефутбольногомяча	0.5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 47 .	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводкамячомориентиров	0.5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итогопоразделу		61. 5			
Раздел4. СПОРТ					
4 . 1 .	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО	3	3	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

Итого по разделу	3			
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	0	

6 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2.	Символика ритуалы первых Олимпийских игр	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	Составление дневника физической культуры	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

2. 6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.2 5	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
2. 7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.2 5	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		1.7 5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.2 5	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.2 5	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 6.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</i>	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 7.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	2	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</i>	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3 9 .	<i>Модуль «Гимнастика». Висы и опоры на невысокой гимнастической перекладине</i>	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 1 0.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</i>	1	0	0	http:// www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3. 1 1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и по дбору музыкального сопровождения	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 12 .	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 13 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного спринтерского бега	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 14 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 15 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 16 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 17 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 18 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 19 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 20 .	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	5	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 21 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 22 .	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3. 23 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения элементарным действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	9	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега	3	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		62.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	3	0	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

7 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольн ые работы	практичес киеработы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			

Раздел2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2,5			
Раздел3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойки на голове опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове опорой на руки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движения	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча вкатящуюся мишень	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче мяча баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

3. 2 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 7.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2 9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия в игре футбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61. 5			
Раздел 4. СПОРТ					
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

8 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практические работы	

Раздел1. ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ					
1. 1.	Физическаякультуравсовременномобществе	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 2.	Всестороннееигармоничноефизическоеобразование	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 3.	Адаптивнаяфизическаякультура	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		1.5			
Раздел2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Коррекциянарушенияосанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 2.	Коррекцияизбыточноймассытела	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 3.	Составлениепланов-конспектовдлясамостоятельныхзанятийспортивнойподготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 4.	Способыучётаиндивидуальныхособенностейиприсоставленииплановсамостоятельныхтренированныхзанятий	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		2			
Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Профилактикаумственногоперенапряжения	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2.	Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянаперекладине	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3.	Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях,перекладине	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 4.	Модуль«Гимнастика».Вольныеупражнениянабазеритмическойгимнастики	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 .5 .	Модуль«Лёгкаяатлетика».Кроссовыйбег	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 . 6 .	Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 . 7 .	Модуль«Лёгкаяатлетика».Правилапроведениясоревнованийполёгкойатлетике	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 . 8 .	Модуль«Лёгкаяатлетика».ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвбеговыхдисциплинах	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 .	Модуль«Лёгкаяатлетика».ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвтехническихдисциплинах	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

9					
3.10.	Модуль«Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	Модуль«Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	Модуль«Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди на спине	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди на спине	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	Модуль«Плавание». Проплывание учебных дистанций	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	<i>Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты мяча на месте</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.18.	<i>Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча снизу</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	<i>Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	<i>Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	<i>Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	<i>Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24.	<i>Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	<i>Модуль«Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	<i>Модуль«Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футболистами мини-футбол</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		61. 5			
Раздел 4. СПОРТ					
4 1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практичес кие работы	

9 КЛАСС

1. 1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 2.	Пешие туристские подходы	0.2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1. 3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Восстановительный массаж	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 2.	Банные процедуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2. 3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

2. 4.	Оказаниепервойпомощивремясамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		2			
Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Занятияфизическойкультуройирежимпитания	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 2.	Упражнениядлясниженияизбыточноймассытела	0.2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 3.	Индивидуальныемероприятияоздоровительной,коррекционнойипрофилактическойнаправленности	0.2 5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 4.	<i>Модуль«Гимнастика».Длинныйкувыроксразбега</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 5.	<i>Модуль«Гимнастика».Кувырокназадвпор,стояногиврозь</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 6.	<i>Модуль«Гимнастика».Акробатическаякомбинация</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 7.	<i>Модуль«Гимнастика».Размахиванияввисенавысокойперекладине</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 8.	<i>Модуль«Гимнастика».Соскоквперёдпрогнувшисьсвысокойгимнастической перекладины</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3 . 9 .	<i>Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянавысокойгимнастическойперекладине</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 10 .	<i>Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 11 .	<i>Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянагимнастическомбревне</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 12 .	<i>Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 13 .	<i>Модуль«Гимнастика».Упражнениячерлидинга</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 14 .	<i>Модуль«Лёгкаяатлетика».Техническаяподготовкавлегкоатлетическихупражнениях</i>	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	<i>Модуль«Лёгкаяатлетика».Техническаяподготовкавметанииспортивногоснарядасразбегаинадальность</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

15					
3. 16	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 17	Модуль «Плавание». Плавание брассом	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 18	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 19	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

3. 20	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3. 21	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		62			
Раздел 4. СПОРТ					
4 1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	3	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		все го	контроль ные работы	практические работы	
1.	Знания физической культуры	1	0	0	Устный опрос
2.	ТБ на занятиях легкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос
3.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	текущий
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	текущий
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	текущий
6.	Прыжок в длину с места	1	0	0	текущий
7.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	текущий
8.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	текущий
9.	ТБ на занятиях баскетболом	1	0	0	Устный опрос
10.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	текущий
11.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	текущий
12.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	текущий
13.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	текущий

14	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	текущий
15	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	текущий
16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	текущий
17	Раннее разученные технические действия мячом	1	0	0	текущий
18	Раннее разученные технические действия мячом	1	0	0	текущий
19	Способы самостоятельной деятельности. ТБ занятия х гимнастикой	1	0	0	Устный опрос
20	Упражнения на формировании телосложения. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	текущий
21	Кувырок вперёд	1	0	0	текущий
22	Кувырок назад в группировке	1	0	0	текущий
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	текущий
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	текущий
25	Опорный прыжок на гимнастическом козле	1	0	0	текущий
26	Опорный прыжок на гимнастическом козле	1	0	0	; текущий;
27	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	; текущий;
28	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	; текущий;
29	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	; текущий;

30	Расхождение на гимнастическом скамейке в парах	1	0	0	; текущий;
31	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	0	; текущий;
32	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	Устный опрос;
33	ТБ на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	текущий
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	текущий
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	текущий
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	текущий
38	Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	текущий
39	Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	текущий
40	Спуск на лыжах сползлогого склона	1	0	0	текущий
41	Спуск на лыжах сползлогого склона	1	0	0	текущий;
42	Преодоление небольших препятствий при спуске сползлогого склона	1	0	0	; текущий;
43	Преодоление небольших препятствий при спуске сползлогого склона	1	0	0	; текущий;
44	ТБ на занятиях волейболом	1	0	0	Устный опрос;

45	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	; текущий;
46	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	; текущий;
47	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	; текущий;
48	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	; текущий;
49	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	; текущий;
50	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	; текущий;

51	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	; текущий;
52	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	; текущий;
53	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	; текущий;
54	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения зрительной и дыхательной гимнастики	1	0	0	Устный опрос;
55	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	; текущий;
56	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	; текущий;

57	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	; текущий;
58	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	; текущий;
59	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	; текущий;
60	Прыжок в длину с места	1	0	0	; текущий;
61	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	; текущий;
62	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	; текущий;
63	ТБ на занятиях футболом. Удар по неподвижному мячу	1	0	0	Устный опрос;
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	; текущий;
65	Ведение футбольного мяча. Обводка мяча по ориентирам	1	0	0	; текущий;
66	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
67	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
68	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		все го	контрольн ые работы	практическ ые работы	
1.	Знания физической культуры . Олимпийские игры	1	0	0	Устный опрос

					рос;
2.	ТБ,рекомендации при занятии легкойатлетикой.	1	0	0	Устн ыйоп рос;
3.	Стартсопоройнаоднурукуип оследующимускорением;	1	0	0	; текущий;
4.	Беговые упражнения.30,60м	1	0	0	; текущий;
5.	Беговыеупражнения.1500м	1	0	0	текущий;
6.	Прыжкивдлинуместа	1	0	0	; текущий;
7.	Метаниемалогомячанадальность	1	0	0	; текущий;
8.	Метаниемалого(теннисного)мячав подвижную мишень	1	0	0	; текущий;
9.	Техническиедействияигрокабезмяча:	1	0	0	; текущий;
10	Техническиедействияигрокабезмяча	1	0	0	; текущий;
11	Упражнениясмячом	1	0	0	; текущий;
12	Упражнениясмячом	1	0	0	; текущий;
13	Передачаиброски мячавкорзину	1	0	0	; текущий;
14	Передачамячаиброски мячавкорзину	1	0	0	текущий;
15	Тактическиедействиявнападении	1	0	0	текущий;
16	Тактическиедействиявзащите	1	0	0	текущий;

17	Игровая деятельность с использованием мразученных элементов	1	0	0	текущий;
18	Игровая деятельность с использованием мразученных элементов	1	0	0	текущий;
19	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	текущий;
20	.ТБ, рекомендации при занятиях гимнастикой. Акробатическая комбинация	1	0	0	текущий;
21	Акробатическая комбинация	1	0	0	текущий;
22	Опорные прыжки	1	0	0	текущий;
23	Опорные прыжки	1	0	0	текущий;
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	текущий;
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	текущий;
26	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	текущий;
27	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	текущий;
28	Лазание по канату в три приема	1	0	0	текущий;
29	Лазание по канату в три приема	1	0	0	текущий;
30	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	текущий;
31	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	текущий;
32	Упражнения для коррекции телосложения. Упра	1	0	0	текущий;

	жнения для профилактики нарушения зрения				
33	ТБ, рекомендации при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	текущий;
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	текущий;
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	текущий;
37	преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	0	текущий;
38	преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	0	текущий;
39	Повороты	1	0	0	текущий;
40	Повороты	1	0	0	текущий;
41	Торможение плугом	1	0	0	текущий;
42	торможение плугом	1	0	0	текущий;
43	ТБ, рекомендации при занятии волейболом	1	0	0	Устный опрос;
44	Прием передач мяча двумя руками снизу	1	0	0	текущий;
45	Прием передач мяча двумя руками снизу	1	0	0	текущий;

46	Приемпередачамячадвумяруками сверху	1	0	0	текущий;
47	Приемпередачамячадвумяруками сверху	1	0	0	текущий;
48	Нижняяпрямаяподача	1	0	0	текущий;
49	Нижняяпрямаяподача	1	0	0	текущий;
50	Правилаигры	1	0	0	текущий;
51	Нападающийудар	1	0	0	текущий;
52	нападающийудар	1	0	0	текущий;
53	Способысамостоятельнойдеятельност и	1	0	0	Устн ыйоп рос;
54	ТБ, рекомендации при занятии легкойатлетикой	1	0	0	Устн ыйоп рос;
55	Прыжки в высоту способом"перешагивания "	1	0	0	текущий;
56	Прыжки в высоту способом"перешагивания "	1	0	0	текущий;
57	Прыжки в высоту способом"перешагивания "	1	0	0	текущий;
58	Бегнакороткиедистанции	1	0	0	текущий;
59	Бегнадлинныедистанции	1	0	0	текущий;
60	Прыжкивдлину	1	0	0	текущий;
61	Метаниемяча	1	0	0	текущий;

62	ТБ, рекомендации при занятиях футболом	1	0	0	Устный опрос;
63	Удары по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	текущий;
64	Ведение мяча, обводка игроков	1	0	0	текущий;
65	Правила игры. Игра по упрощенным правилам	1	0	0	текущий;
66	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
67	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
68	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		все го	контрольн ые работы	практическ ие работы	
1.	Знания физической культуры. ТБ, рекомендации на занятиях легкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
2.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	текущий;
3.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	текущий;
4.	Эстафетный бег	1	0	0	текущий;
5.	Бег на короткие дистанции	1	0	0	текущий;

6.	Бегнадлинныедистанции	1	0	0	текущий;
7.	прыжкисразбегавдлинуспособом «согнувноги»	1	0	0	текущий;
8.	Метаниемалого(теннисного)мячапо движущейся (катящейся) с разнойскоростьюмишени.	1	0	0	текущий;
9.	ТБ,рекомендацииназанятия хбаскетболом.	1	0	0	Устн ыйоп рос;
10	Передачаиловлимячапослеотскокаотп ола	1	0	0	текущий;
11	бросок в корзину двумя руками с низупослеведения	1	0	0	текущий;
12	бросок в корзину двумя руками с низупослеведения	1	0	0	текущий;
13	бросоквкорзину двумяруками отгрудипослеведения	1	0	0	текущий;
14	бросоквкорзину двумяруками отгрудипослеведения	1	0	0	текущий;
15	техническиеприемыбезмячаисмячом	1	0	0	текущий;
16	ведение мяча с изменениемнаправления	1	0	0	текущий;
17	Броски в корзину	1	0	0	текущий;
18	Играпоупрощеннымправилам	1	0	0	текущий;
19	Способысамостоятельной деятельности	1	0	0	Устн ыйоп рос;
20	ТБ,рекомендацииназанятия хгимнастикой	1	0	0	Устн ыйоп рос;

21	Акробатические комбинации из ряда изученных упражнений	1	0	0	текущий;
22	Акробатические комбинации из ряда изученных упражнений	1	0	0	текущий;
23	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках	1	0	0	текущий;
24	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках	1	0	0	текущий;
25	Стойка на голове с опорой на руки;	1	0	0	текущий;
26	Стойка на голове с опорой на руки;	1	0	0	текущий;
27	Комплекс упражнений из степ-акробатики	1	0	0	текущий;
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	текущий;
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	текущий;
30	Лазанье по канату в два приема	1	0	0	текущий;
31	Лазанье по канату в два приема	1	0	0	текущий;
32	Упражнения для коррекции телосложения. нарушения осанки	1	0	0	текущий;
33	ТБ, рекомендации на занятия хлыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
34	Торможение и поворот на лыжах упором	1	0	0	текущий;
35	Торможение и поворот на лыжах упором	1	0	0	текущий;

36	Переходспопеременногодвухшажног охода наодновременный одношажныйход	1	0	0	текущий;
37	Переходспопеременногодвухшажног охода наодновременный одношажныйход	1	0	0	текущий;
38	Одновременныйодношажныйход	1	0	0	текущий;
39	Одновременныйодношажныйход	1	0	0	текущий;
40	Одновременныйодношажныйход	1	0	0	текущий;
41	Спуски	1	0	0	текущий;
42	Подъемы	1	0	0	текущий;
43	ТБ, рекомендации при занятииволейболом	1	0	0	Устн ыйоп рос;
44	Верхняяпрямаяподачамяча	1	0	0	текущий;
45	Верхняяпрямаяподачамяча	1	0	0	текущий;
46	Верхняяпрямаяподачамяча	1	0	0	текущий;
47	Передачамячачерезсетку	1	0	0	текущий;
48	Передачамячачерезсетку	1	0	0	текущий;
49	Передачамячачерезсетку	1	0	0	текущий;
50	Переводмячазаголову	1	0	0	текущий;
51	Переводмячазаголову	1	0	0	текущий;
52	Играпоупрощеннымправилам	1	0	0	текущий;

53	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	текущий;
54	ТБ, рекомендации на занятиях легкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
55	Бег преодоление препятствий	1	0	0	текущий;
56	Эстафетный бег	1	0	0	текущий;
57	Бег на длинные дистанции	1	0	0	текущий;
58	Бег на короткие дистанции	1	0	0	текущий;
59	Прыжки в высоту способом "Перешагивания"	1	0	0	текущий;
60	Прыжки в высоту способом "Перешагивания"	1	0	0	текущий;
61	Метание мяча	1	0	0	текущий;
62	ТБ, рекомендации на занятиях футболом	1	0	0	Устный опрос;
63	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	текущий;
64	Тактические действия и игра в футбол	1	0	0	текущий;
65	Тактические действия и игра в футбол	1	0	0	текущий;
66	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
67	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
68	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;

ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ П О ПРОГРАММЕ	68	3	0
---------------------------------------	----	---	---

8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		все го	контроль ны работы	практическ ны работы	
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	Устный опрос;
2.	ТБ, рекомендации на занятия легкой атлетикой.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Бег на короткие дистанции	1	0	0	текущий;
4.	Кроссовый бег	1	0	0	текущий;
5.	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	0	0	текущий;
6.	Прыжок в длину с места	1	0	0	текущий;
7.	Подготовка к ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	текущий;
8.	Подготовка к ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0	текущий;
9.	ТБ, рекомендации на занятия по баскетболу	1	0	0	Устный опрос;
10.	Повороты мяча на месте	1	0	0	текущий;
11.	Повороты мяча на месте	1	0	0	текущий;
12.	Передача мяча одной рукой от плеча из низу	1	0	0	текущий;
13.	Передача мяча одной рукой от плеча из низу	1	0	0	текущий;

14	Бросокмяча вкорзинудвумярукаимвпрыжке	1	0	0	текущий;
15	Бросокмяча вкорзинудвумярукаимвпрыжке	1	0	0	текущий;
16	Бросокмяча вкорзинуоднойрукойвпрыжке	1	0	0	текущий;
17	Бросокмяча вкорзинуоднойрукойвпрыжке	1	0	0	текущий;
18	Бросокмяча вкорзинуоднойрукойвпрыжке	1	0	0	текущий;
19	Адаптивнаяфизическаякультур а.Коррекциянарушенияосанки	1	0	0	Устн ыйоп рос;
20	ТБ,рекомендацииизаняти игимнастикой	1	0	0	Устн ыйоп рос;
21	Акробатическаякомбинация	1	0	0	текущий;
22	Акробатическаякомбинация	1	0	0	текущий;
23	Акробатическаякомбинация	1	0	0	текущий;
24	Акробатическаякомбинация	1	0	0	текущий;
25	Акробатическаякомбинация	1	0	0	текущий;
26	Упражненияритмическойгимнастики	1	0	0	текущий;
27	Упражненияритмическойгимнастики	1	0	0	текущий;
28	Гимнастическаякомбинациян агимнастическомбревне	1	0	0	текущий;
29	Гимнастическаякомбинациян агимнастическомбревне	1	0	0	текущий;

30	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	текущий;
31	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	текущий;
32	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
33	ТБ, рекомендации на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	текущий;
35	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	текущий;
36	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	текущий;
37	Способы преодоления естественных препятствий	1	0	0	текущий;
38	Способы преодоления естественных препятствий	1	0	0	текущий;
39	Торможение боковым скольжением	1	0	0	текущий;
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	текущий;
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	текущий;
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	текущий;
43	ТБ, рекомендации на занятиях волейболом	1	0	0	текущий;

44	Прямой нападающий удар;	1	0	0	текущий;
45	Прямой нападающий удар	1	0	0	текущий;
46	индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	текущий;
47	индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	текущий;
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	текущий;
49	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	0	текущий;
50	Тактические действия в защите и нападении.	1	0	0	текущий;
51	Игра	1	0	0	текущий;
52	Игра	1	0	0	текущий;
53	Коррекция избыточной массы тела .Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	Устный опрос;
54	ТБ, рекомендации на занятии легкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
55	Бег на короткие дистанции	1	0	0	текущий;
56	Кроссовый бег	1	0	0	текущий;
57	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	0	0	текущий;
58	Прыжок в длину с места	1	0	0	текущий;
59	.Подготовка к ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	текущий;

60	.ПодготовкакГТОВбеговых дисциплинах	1	0	0	текущий;
61	ТБ,рекомендацииназанятиифутболом	1	0	0	Устн ыйоп рос;
62	Ударпомячусразбегаввнутренней частьюподъёмастопы;	1	0	0	текущий;
63	Остановка мяча внутренней сторонойстопы	1	0	0	текущий;
64	Игравфутбол	1	0	0	текущий;
65	Плавание	1	0	0	текущий;
66	Физическаяподготовка.ГТО	1	1	0	Тестировани е;
67	Физическаяподготовка.ГТО	1	1	0	Тестировани е;
68	Физическаяподготовка.ГТО	1	1	0	Тестировани е;
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВП ОПРОГРАММЕ		68	3	0	

9 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Виды,ф ормык онтрол я
		все го	контрольн ыеработы	практическ иеработы	
1.	Знанияофизическойкультуре	1	0	0	Устн ыйоп рос;
2.	ТБ, рекомендации на занятиях легкойатлетикой.Бегнакороткиедис танции	1	0	0	Устн ыйоп рос;
3.	бегнадлинныедистанции;	1	0	0	текущий;
4.	прыжкивдлину	1	0	0	текущий;
5.	Бегнакороткиедистанции	1	0	0	текущий;

6.	Бегнадлинныедистанции	1	0	0	текущий;
7.	метанииспортивногоснарядасразбега надальность.	1	0	0	текущий;
8.	метанииспортивногоснарядасразбега надальность.	1	0	0	текущий;
9.	ТБ,рекомендацииизанятия хбаскетболом	1	0	0	Устн ыйоп рос;
10	Ведениемячассопротивлением	1	0	0	текущий;
11	Ведениемячапоразнымтраекториям	1	0	0	текущий;
12	Передачамячанаместеивдвижении	1	0	0	текущий;
13	Броскимячавкольцосместа	1	0	0	текущий;
14	броскимячавкольцопослеведения	1	0	0	текущий;
15	Броскимячавкольцовпрыжке	1	0	0	текущий;
16	Игравбаскетбол	1	0	0	текущий;
17	Игравбаскетбол	1	0	0	текущий;
18	Игравбаскетбол	1	0	0	текущий;
19	Восстановительныймассаж.Банны е процедуры	1	0	0	текущий;
20	ТБ, рекомендации на занятиигимнастикой.Длинныйк увыроксразбега	1	0	0	текущий;
21	Кувырокназадвупор, стояногиврозь	1	0	0	текущий;
22	Кувырокназадвупор, стояногиврозь	1	0	0	текущий;

23	Акробатическая комбинация	1	0	0	текущий;
24	Акробатическая комбинация	1	0	0	текущий;
25	Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	0	текущий;
26	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	текущий;
27	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	0	текущий;
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	текущий;
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	текущий;
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	текущий;
31	Упражнения черлидинга	1	0	0	текущий;
32	Измерение функциональных резервов организма. 1 помощь во время самостоятельных занятий	1	0	0	текущий;
33	ТБ, рекомендации на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
34	попеременный двухшажный ход,	1	0	0	текущий;
35	попеременный двухшажный ход,	1	0	0	текущий;
36	попеременный двухшажный ход,	1	0	0	текущий;
37	одновременный одношажный ход	1	0	0	текущий;
38	одновременный одношажный ход	1	0	0	текущий;

39	одновременныйодношажныйход	1	0	0	текущий;
40	переход с одного лыжного хода надругой	1	0	0	текущий;
41	переход с одного лыжного хода надругой	1	0	0	текущий;
42	переход с одного лыжного хода надругой	1	0	0	текущий;
43	ТБ,рекомендацииназанятия хволейболом	1	0	0	Устн ыйоп рос;
44	подачимяча	1	0	0	текущий;
45	Подачимяча	1	0	0	текущий;
46	приёмыпередачинаместевд вижении;	1	0	0	текущий;
47	приёмыпередачинаместевд вижении;	1	0	0	текущий;
48	Нападающийудар	1	0	0	текущий;
49	Нападающийудар	1	0	0	текущий;
50	Блокировкакоперника	1	0	0	текущий;
51	Блокировкакоперника	1	0	0	текущий;
52	Играволейбол	1	0	0	текущий;
53	ТБ, рекомендации на занятиях легкойатлетикой.Бегнакороткиедис танции	1	0	0	текущий;
54	бегнадлинныедистанции	1	0	0	текущий;
55	прыжкивдлину	1	0	0	текущий;

.					
56	Прыжки в высоту	1	0	0	текущий;
57	Прыжки в высоту	1	0	0	текущий;
58	Прыжки в высоту	1	0	0	текущий;
59	Метание мяча	1	0	0	текущий;
60	Кроссовый бег	1	0	0	текущий;
61	ТБ, рекомендации на занятии и футболом. Ведение мяча	1	0	0	Устный опрос;
62	приёмы передачи мяча	1	0	0	текущий;
63	остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	0	текущий;
64	Игра футбол	1	0	0	текущий;
65	Плавание	1	0	0	текущий;
66	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
67	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
68	Физическая подготовка. ГТО	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ П О ПРОГРАММЕ		68	3	0	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ

УЧЕНИКА 5 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ

УЧИТЕЛЯ 5 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Бегидова Т.

Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192с.

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174с. Вилен

6 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Бегидова Т.П.

Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

7 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Бегидова Т.П.

Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

8 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

9 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/>

6 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/>

7 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/>

8 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/>

9 KJIACC

<https://resh.edu.ru/subject/9/http://>

www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь