

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
№93  
МАОУ СОШ № 93

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_  
Протокол №  
от "" г.

\_\_\_\_\_  
Приказ №  
от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 3119775)**

**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

### **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 нашли свои отражения 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 методик и 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 и 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, возможностью 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 со 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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные 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 соревновательную 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 подчёркивают её 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 170 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 с 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 о 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 с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

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

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

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

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

## 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 (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

*Модуль «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. Проплыwanie 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 и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая



деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Плавание».** Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 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 игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *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 во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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 физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими 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 их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической 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 и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  
выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;  
выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  
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 и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и 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 их организации;  
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;  
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;  
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;  
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);  
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими 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 способы устранения;  
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;  
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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 характером и 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 процедурам массажа;

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий



технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты 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
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.10	Ведение дневника физической культуры	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		4			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	1	1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	3	1	2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	1	1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	2	1	1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>	2	1	1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ) ВФСК ГТО ( <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> )
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.5.	Модуль «Гимнастика». <b>Опорные прыжки</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.6.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.7.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.8.	Модуль «Гимнастика». <b>Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.9.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.10.	Модуль «Гимнастика». <b>Лазание по канату в три приёма</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.11.	Модуль «Гимнастика». <b>Упражнения ритмической гимнастики</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.12.	Модуль «Гимнастика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Беговые упражнения</b>	8	1	7	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в высоту с разбега</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6		6	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.20.	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	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	8	1	7	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7		7	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	6		6	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ) ВФСК ГТО ( <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> )
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	



<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0.25		0.25	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

Итого по разделу		5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье по канату в два приёма</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения степ-аэробики</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с преодолением препятствий</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Эстафетный бег</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	1	1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.21.	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		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ловля мяча после отскока от пола</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	5	1	4	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	5		5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4		4	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5			Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ) ВФСК ГТО ( <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> )
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	60	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					

2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0,5		0,5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	0,5		0,5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	3	1	2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	5		5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	1	1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.16.	<i>Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций</i>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	4		4	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	4		4	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.22.	<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		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	6		6	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4		4	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ) ВФСК ГТО ( <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> )
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.2.	Пешие туристские подходы	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Восстановительный массаж	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.2.	Банные процедуры	0.5		0.5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )

2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Длинный кувырок с разбега</b>	3	1	2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	4	1	3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения черлидинга</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	6	1	5	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	3		3	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</b>	8		8	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.17.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Плавание брассом</b>	2		2	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )



3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1		1	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	6		6	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	7		7	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6		6	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4		4	Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ) ВФСК ГТО ( <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> )
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство системой дополнительного обучения физической культуры и организации спортивной работы в школе.	1		1	Устный опрос;
2.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетике.	1		1	Практическая работа;
3.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции ( 30 метров) - на результат. Прыжок в длину с места.	1	1		Тестирование;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции ( 60 метров) .	1		1	Практическая работа;
5.	Челночный бег 3x10 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1		1	Практическая работа;
6.	Техника эстафетного бега 4x100 метров. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции ( 1000 м).	1		1	Практическая работа;
8.	Бег с равномерной на длинные дистанции (1500 м)	1		1	Практическая работа;
9.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1		1	Практическая работа;
10	Метания малого мяча в неподвижную мишень. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание малого мяча на дальность - на результат.	1	1		Тестирование;
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технической игры баскетбол.	1		1	Практическая работа;

12.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		1	Практическая работа;
13.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	Практическая работа;
14.	Ведение баскетбольного мяча ( на месте).	1		1	Практическая работа;
15.	Ведение баскетбольного мяча ( в движении).	1		1	Практическая работа;
16.	Ведение баскетбольного мяча ( с изменением направления). Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО челночный бег 3x10 метров - на результат.	1	1		Тестирование;
17.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		1	Практическая работа;
18.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места ( штрафной).	1		1	Практическая работа;
19.	Знакомство с понятием "спортивно-оздоровительная деятельность".	1		1	Практическая работа;
20.	Кувырок вперед в группировке.	1		1	Практическая работа;
21.	Кувырок вперед в группировке	1		1	Практическая работа;
22.	Кувырок вперед в группировке. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО наклон вперед стоя - на результат.	1	1		Тестирование;
23.	Кувырок вперед ноги "скрестно".	1		1	Практическая работа;
24.	Кувырок назад в группировке.	1		1	Практическая работа;
25.	Кувырок назад в группировке.	1		1	Практическая работа;
26.	Кувырок назад в группировке. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО подтягивание - на результат (количество раз)	1	1		Тестирование;

27.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1		1	Практическая работа;
28.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1	Практическая работа;
29.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1	Практическая работа;
30.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1	Практическая работа;
31.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		1	Практическая работа;
32.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1		1	Практическая работа;
33.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	1		1	Практическая работа;
34.	Расхождение на гимнастической скамье в парах	1		1	Практическая работа;
35.	Зимние виды спорта. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; Способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1		1	Устный опрос; Практический опрос;
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1		Тестирование;
39.	Подъем в гору на лыжах способом "лесенкой".	1		1	Практическая работа;
40.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		1	Практическая работа;
41.	Расхождение на гимнастической скамье в парах	1		1	Практическая работа;
42.	Повороты на лыжах способом переступания.	1		1	Устный опрос;

43.	Знакомство с понятием "Здоровый образ жизни" и значением ЗОЖ современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1		1	Устный опрос;
45.	Измерения индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура проведения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1		1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Исследования влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. Знакомство с понятием "физкультурно-оздоровительная деятельность". Упражнения утренней зарядки.	1		1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
47.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1		1	Практическая работа;
48.	Повороты на лыжах способом переступания.	1		1	Практическая работа;
49.	Упражнения на формирование телосложения.	1		1	Практическая работа;
50.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1		1	Практическая работа;
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		1	Практическая работа;
52.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		1	Практическая работа;
53.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		1	Практическая работа;

54.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		1	Практическая работа;
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		1	Практическая работа;
56.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		1	Практическая работа;
57.	Прямая и нижняя подача мяча в волейболе.	1		1	Практическая работа;
58.	Прямая и нижняя подача мяча в волейболе.	1		1	Практическая работа;
59.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
60.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег с максимальной скоростью на короткие дистанции ( 30 метров)- на результат. Наклон из положения стоя.	1	1		Тестирование;
61.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции ( 60 м). Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места- на результат..	1	1		Тестирование;
62.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1		Тестирование;
63.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО челночный бег 3х10 метров - на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	1		Тестирование;
64.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции ( 1000м).	1		1	Практическая работа;
65.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции ( 1500м).	1		1	Практическая работа;
66.	Метание малого мяча в неподвижную мишень. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание малого мяча на дальность - на результат.	1		1	Практическая работа;
67.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	1		1	Практическая работа;

	технических действий игры футбол.				
68.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

## 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	СБУ. Ускорение 60 метров. Определеение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой и составление плана.	1		1	Практическая работа;
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег 60 метров - на результат. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	1		Тестирование;
4.	Освоение техники прыжка в длину. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
5.	Освоение техники метания мяча. Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрация приростов в показателях физической	1	1		Тестирование;

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.				
6.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег 2000м - на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	1		Тестирование;
7.	Совершенствование техники метания мяча. Бег на длинные дистанции. Понятие «техническая подготовка.	1		1	Практическая работа;
8.	Бег в равномерном темпе Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность - на результат.	1	1		Тестирование;
9.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижения в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземление на другую ногу.	1		1	Устный опрос;
10.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
11.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Упражнение с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1		1	Практическая работа;
12.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Развитие координационных способностей. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО челночный бег 3 x 10 метров - на результат.	1	1		Тестирование;
13.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ведение с разной высотой отскока, передачи, броски. Ловля мяча после отскока от пола. Развитие координационных	1		1	Практическая работа;



	способностей.				
14.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Двухсторонние игры с судейством ребят. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
15.	Технико-тактические действия и приемы игры. Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1		1	Практическая работа;
16.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа; Устный опрос;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. (М), Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
18.	Акробатическая комбинация. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Составление дневника физической культуры.	1		1	Практическая работа;
19.	Закрепление техники выполнения элементов акробатики. ОРУ. Развитие силовых способностей. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту - на результат.	1	1		Тестирование;
20.	Закрепление элементов силовой подготовки. ОРУ на месте. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО подтягивание из виса ( Мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине) - на результат.	1	1		Тестирование;
21.	Закрепление элементов силовой подготовки. Развитие силовых способностей. Стойка на голове с опорой на руки	1		1	Практическая работа;
22.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального	1		1	Практическая работа; Устный опрос;

	сопровождения. Развитие силовых способностей. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания, в естественных водоемах.				
23.	Ритмическая гимнастика. Упражнения для коррекции телосложения, для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО наклон вперед из положения стоя на скамье - на результат.	1	1		Тестирование;
24.	Закрепление техники выполнения элементов акробатики. Перестроение по отделениям работа на развитие гибкости, техника опорного прыжка через козла способом согнув ноги.	1		1	Практическая работа;
25.	Закрепление техники опорного прыжка. Прыжок через козла - Эстафеты. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО сгибание, разгибание рук в упоре лежа (количество раз) - на результат.	1	1		Тестирование;
26.	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастической перекладине. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в три приема.	1		1	Практическая работа;
27.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Прыжок через козла способом согнув ноги.	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазанье по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
29.	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на	1		1	Практическая работа;

	гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей.				
30.	Освоение техники элементов акробатики. ОРУ в движении. Стойка на лопатках. Акробатика, работа по отделениям. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
31.	Закрепление элементов акробатики. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
32.	Техника безоасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1		1	Практическая работа;
33.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции: 1 км (д), 2 км (м)	1		1	Практическая работа;
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1	Практическая работа;
35.	Передвижение одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции: 1 км (д), 2 км (м) - на результат.	1		1	Практическая работа;
36.	Одновременный бесшажный ход. Скоростной стартовый вариант. Развитие выносливости. Применение техники попеременных и одновременных ходов на дистанции 3 и 2 км.	1		1	Практическая работа;
37.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		1	Практическая работа;
38.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1		1	Практическая работа;
39.	Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		1	Практическая работа;

40.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1		1	Практическая работа;
41.	Лыжная эстафета. Правила лыжной эстафеты. Планирование занятий технической подготовкой и их составление.	1		1	Практическая работа;
42.	Торможение «упором». Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Торможение «упором».	1		1	Практическая работа;
43.	Закрепление ранее изученных упражнений лыжной подготовки. Эстафеты 4x60 метров.	1		1	Практическая работа;
44.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. Эстафеты с волейбольными мячами.	1		1	Практическая работа;
45.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов подачи мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
46.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команд соперников. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
47.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команд соперников. Развитие координационных способностей. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1		1	Практическая работа;
48.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Упражнение в парах. П/и «Мяч среднему».	1		1	Практическая работа;
49.	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Правила спортивных игр.	1		1	Практическая работа;
50.	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Упражнения у стены, в парах. Нижняя подача через сетку в парах.	1		1	Практическая работа;
51.	Основные приемы игры. Подачи мяча. Развитие координационных	1		1	Практическая работа;

	способностей. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.				
52.	Техника безопасности на уроках мини-футбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	Практическая работа;
53.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1		1	Практическая работа;
54.	Мини-футбол. Овладение техникой передвижения. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Повороты.	1		1	Практическая работа;
55.	Мини-футбол. Освоение техники удара по катящемуся мячу с разбега. Развитие быстроты и ловкости.	1		1	Практическая работа;
56.	Мини-футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	1		1	Практическая работа;
57.	Мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1		1	Практическая работа;
58.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1		1	Практическая работа;
59.	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1		1	Практическая работа;
60.	Совершенствование техники спринтерского бега. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на 60 метров - на результат. Эстафетный бег.	1	1		Тестирование;
61.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;

62.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (д-300, м- 500). Повторение техники метания мяча.	1		1	Практическая работа;
63.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Специальные беговые упражнения.	1		1	Практическая работа;
64.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность - на результат.	1	1		Тестирование;
65.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1500м.	1		1	Практическая работа;
66.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на 1000м (Д), 2000м (М) - на результат.	1	1		Тестирование;
67.	Совершенствование техники метания мяча. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий	1		1	Практическая работа;
68.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость – 6-минутный бег.	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	55	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Освоение техники спринтерского бега. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1		1	Устный опрос;
2.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Бег с преодолением препятствий.	1		1	Практическая работа; Устный опрос;

3.	Современные Олимпийские игры. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег 60 метров - на результат.	1	1		Тестирование;
4.	Освоение техники прыжка в длину. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		1	Практическая работа;
5.	Освоение техники метания мяча. Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;
6.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег 2000м - на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
7.	Совершенствование техники метания мяча. Бег на длинные дистанции. Понятие «техническая подготовка».	1		1	Практическая работа;
8.	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
9.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Закрепление техники передачи и ловли мяча после отскока от пола.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
10.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
11.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа;
12.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Развитие координационных способностей. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	1		Практическая работа; Тестирование

	и нормативных требований комплекса ГТО челночный бег 3 x 10 метров - на результат.				
13.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ведение с разной высотой отскока, передачи, броски. Ловля мяча после отскока от пола. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
14.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Двухсторонние игры с судейством ребят. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
15.	Технико-тактические действия и приемы игры. Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1		1	Практическая работа;
16.	Правила спортивной игры. Учебная игра. Игра с судейством ребят по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. (М), Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическая работа; Устный опрос;
18.	Закрепление техники выполнения элементов акробатики. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Ведение дневника физической культуры	1		1	Практическая работа; Устный опрос;
19.	Закрепление техники выполнения элементов акробатики. ОРУ. Развитие силовых способностей. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
20.	Закрепление элементов силовой подготовки. ОРУ на месте. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО подтягивание из вися ( Мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине) - на	1	1		Практическая работа; Тестирование;



	результат.				
21.	Закрепление элементов силовой подготовки. Развитие силовых способностей. Стойка на голове с опорой на руки	1		1	Практическая работа;
22.	Упражнения степ-аэробики. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
23.	Упражнения для коррекции телосложения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО наклон вперед из положения стоя на скамье - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
24.	Закрепление техники выполнения элементов акробатики. Перестроение по отделениям работа на развитие гибкости, техника опорного прыжка через козла способом согнув ноги.	1		1	Практическая работа;
25.	Закрепление техники опорного прыжка. Прыжок через козла - Эстафеты. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО сгибание, разгибание рук в упоре лежа (количество раз) - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
26.	Совершенствование элементов силовой подготовки. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	1		1	Практическая работа;
27.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Прыжок через козла способом согнув ноги.	1		1	Практическая работа;
28.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазанье по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
29.	Совершенствование элементов силовой подготовки. Прыжок через козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
30.	Освоение техники элементов акробатики.ОРУ в движении. Стойка на лопатках. Акробатика, работа по	1		1	Практическая работа;

	отделениям. Развитие координационных способностей.				
31.	Закрепление элементов акробатики. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
32.	Техника безоасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции: 1км (д), 2 км (м)	1		1	Практическая работа;
34.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции: 1,5 км (д), 2,5 км (м).	1		1	Практическая работа;
35.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Попеременный двушажный и одновременный/бесшажный. Прохождение дистанции: 1км (д), 2 км (м) - на результат.	1	1		Тестирование;
36.	Одновременный бесшажный ход. Скоростной стартовый вариант. Развитие выносливости. Применение техники попеременных и одновременных ходов на дистанции 3 и 2 км.	1		1	Практическая работа;
37.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Поворот упором при спуске с пологого склона.	1		1	Практическая работа;
38.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Стойки спуска. Поворот упором при спуске с пологого склона. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Лыжная эстафета. Правила лыжной эстафеты. Планирование занятий	1		1	Устный опрос; Практическая

	технической подготовкой и их составление.				работа;
42.	Торможение «упором». Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Торможение «упором».	1			Практическая работа;
43.	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения.	1		1	Практическая работа;
44.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. Эстафеты с волейбольными мячами.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Игровые задания.	1		1	Практическая работа;
46.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
47.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1		1	Практическая работа;
48.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Упражнение в парах. П/и «Мяч среднему».	1		1	Практическая работа;
49.	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Правила спортивных игр.	1		1	Практическая работа;
50.	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Упражнения у стены, в парах. Нижняя подача через сетку в парах.	1		1	Практическая работа;
51.	Основные приемы игры. Подачи мяча. Развитие координационных способностей. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1		1	Практическая работа;
52.	Техника безопасности на уроках мини-футбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Средние и длинные передачи футбольного мяча. Передачи и остановки мяча в парах.	1		1	Практическая работа;
54.	Мини-футбол. Овладение техникой передвижения.	1		1	Практическая работа;

	Средние и длинные передачи футбольного мяча. Повороты.				
55.	Мини-футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1		1	Практическая работа;
56.	Мини-футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	1		1	Практическая работа;
57.	Мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1		1	Практическая работа;
58.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1		1	Практическая работа;
59.	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1		1	Практическая работа;
60.	Совершенствование техники спринтерского бега. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на 60 метров - на результат. Эстафетный бег.	1	1		Тестирование;
61.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;
62.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (д-300, м- 500). Повторение техники метания мяча.	1		1	Практическая работа;
63.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Специальные беговые упражнения.	1		1	Практическая работа;
64.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;

65.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1500м.	1		1	Практическая работа;
66.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на 1000м (Д), 2000м (М) - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
67.	Совершенствование техники метания мяча. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий	1		1	Практическая работа;
68.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость – 6-минутный бег.	1		1	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	14	54	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура.	1		1	Устный опрос;
2.	Овладение техникой спринтерского бега. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на короткие дистанции 30м, 60м - на результат. Основы совершенствования двигательных действий.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
3.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции: девочки 300м, мальчики 500м.	1		1	Практическая работа;
4.	Овладение техникой прыжка в длину с места и с разбега в высоту способом "прогнувшись". Демонстрация приростов в показателях	1	1		Практическая работа; Тестирование

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.				
5.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Овладение техникой метания мяча с места и с разбега на дальность. Кроссовый бег.	1			Практическая работа;
6.	Овладение техникой метания мяча. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность, на результат. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м (д),2000м (м)	1	1		Практическая работа; Тестирование;
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры. Коррекция избыточной массы тела. Бег на длинные дистанции - на результат. Развитие выносливости.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
8.	ТБ на уроках футбола. Здоровый образ жизни. Основные приемы и правила игры в футбол. Освоение элементов футбола. Техника движений и ее основные показатели.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Освоение техники ударов по мячу и остановок. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа;
10.	Овладение техникой ударов по воротам. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО челночный бег 3x10 метров - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
11.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа;
12.	Повторение техники безопасности и правил игры в волейбол, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям в волейболе.	1		1	Практическая работа;

13.	Освоение техники приемов и подач. Стойки и передвижения игрока. Поддачи и приемы мяча в парах с передвижением. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
14.	Освоение техники приемов и подач, прямая нижняя, верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Учет индивидуальных особенностей при составлении тренировочных занятий.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Совершенствование техники приемов, подач, работа в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных и психомоторных способностей. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
16.	Отработка техник приема мяча сверху и снизу. Двухсторонние игры с судейством ребят. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
17.	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Коррекция нарушения осанки. Освоение строевых упражнений на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Освоение элементов гимнастики, совершенствование висов и упоров - работа на перекладине - юноши, работа на брусках – девочки, атлетическая гимнастика - виды силовых упражнений, правила регулирования нагрузки, самомассаж, средства восстановления.	1		1	Практическая работа;
19.	Освоение элементов гимнастики с элементами акробатики. Гимнастическая комбинация на перекладине. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту - на результат.	1	1		Тестирование;
20.	Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическая работа;

21.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Перестроение по отделениям, работа на развитие гибкости, акробатика, освоение техники опорного прыжка через козла способом согнув ноги-мальчики и прыжок боком с поворотом - девочки.	1		1	Практическая работа;
22.	Освоение техники опорного прыжка через козла способом согнув ноги-мальчики и прыжок боком с поворотом – девочки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО подтягивание из виса ( мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине) - на результат.	1	1		Тестирование;
23.	Совершенствование техники лазания по шесту. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование элементов силовой подготовки, силовая прикладная гимнастика - юноши, акробатика – девочки, работа по отделениям.	1		1	Практическая работа;
24.	Совершенствование техники лазания по шесту. Совершенствование элементов силовой подготовки, силовая прикладная гимнастика - юноши, акробатика – девочки, работа по отделениям. Наклон из положения стоя на скамье - на результат.	1	1		Тестирование;
25.	Овладение организаторскими умениями, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Работа по отделениям. Акробатика, лазание по шесту, опорный прыжок, перекладина.	1		1	Практическая работа;
26.	Развитие гибкости, координации. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на результат.	1	1		Практическая работа; Тестирование;
27.	Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры. Освоение ловли и передач	1		1	Устный опрос; Практическая работа;



	мяча на месте и в движении.				
28.	Освоение техники ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты на месте. Овладение техникой бросков, передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1		1	Практическая работа;
29.	Совершенствование техники ведения с изменением направления, остановка в два шага с броском по кольцу – тест, освоение индивидуальной техники защиты	1		1	Практическая работа;
30.	Бросок мяча в корзину двумя руками и одной рукой в прыжке. Повороты с мячом на месте.	1		1	Практическая работа;
31.	Совершенствование тактико-технических действий. Двусторонние игры с судейством ребят, развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
32.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		1	Практическая работа;
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках. Комплекс ГТО.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км (девочки), 3 км (мальчики).	1		1	Практическая работа;
35.	Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции: 2км (девочки), 3 км (мальчики)	1		1	Практическая работа;
36.	Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный \бесшажный ходы. Развитие выносливости, силы, быстроты.	1		1	Практическая работа;
37.	Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный \бесшажный ходы. Развитие выносливости, силы, быстроты.	1		1	Практическая работа;
38.	Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный. Применение	1		1	Практическая работа;

	техники попеременных и одновременных ходов на дистанции 2 и 3 км				
39.	Освоение техники лыжных ходов Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий.	1		1	Практическая работа; Устный опрос;
40.	Освоение техники лыжных ходов. Одновременные бесшажные ходы. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1		1	Практическая работа;
41.	Освоение техники лыжных ходов, развитие выносливости. Подъемы, спуски, торможение. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	1		1	Практическая работа;
42.	Переход с одного лыжного хода на другой. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
43.	Освоение техники лыжных ходов. Переход с одного лыжного хода на другой. Подъемы, спуски. Торможение боковым скольжением.	1		1	Практическая работа;
44.	Техника безопасности на уроках плавания. Способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. Комплексы упражнений для развития ФК, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.	1		1	Устный опрос;
45.	Освоение техники плавания. Подводящие упражнения, вхождение в воду. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		1	Практическая работа;
46.	Подводящие комплексы упражнений по плаванию. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.	1		1	Практическая работа;
47.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола. Особенности массовых видов спорта. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра, освоение индивидуальной техники защиты.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Совершенствование техники передач и бросков. Тактико-	1		1	Практическая

	технические действия игроков.				работа;
49.	Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от груди Учебная игра с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;
50.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей и комплексное развитие психомоторных способностей	1		1	Практическая работа;
53.	Повторение ТБ на уроках волейбола, правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактико-технические действия игроков.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Прямой нападающий удар. Двусторонние игры с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;
55.	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, применение их в игре. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		1	Практическая работа;
56.	Совершенствование тактики и техники игры. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		1	Практическая работа;
57.	Повторение ТБ на уроках футбола, правил игры в футбол и минифутбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Совершенствование техники владения мяча. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Двусторонние игры с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;
59.	Совершенствование техники владения мяча. Освоение тактики игры. Двусторонние	1		1	Практическая работа;

	игры с судейством ребят.				
60.	Повторение ТБ на уроках легкой атлетики. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, развитие координационных способностей	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м, развитие кондиционных способностей.	1		1	Практическая работа;
62.	Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на средние дистанции 300м, 500м. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	1		1	Практическая работа;
63.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;
64.	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность - на результат.	1	1		Тестирование;
65.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции-1000- 2000м. Подготовка к тестам ГТО.	1		1	Практическая работа;
66.	Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. Эстафетный бег.	1		1	Практическая работа;
67.	Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. ОРУ, СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
68.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафета 4x100 метров.	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	57	

## 9 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Виды, формы
---	------------	------------------	-------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	контроля
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетики. Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы.	1		1	Устный опрос;
2.	Техника бега на короткие дистанции -бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Основы совершенствования двигательных действий.	1		1	Практическая работа;
3.	Техника спринтерского бега. Бег 60м - на результат. Специальные беговые упражнения, ускорения с высокого старта.	1	1		Тестирование;
4.	Техника бега на средние дистанции-девочки 300м, мальчики 500м. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	1		1	Практическая работа;
5.	Техники бега на средние дистанции, сдача тестов ГТО. Бег на средние дистанции 1000м Специальные беговые упражнения легкой атлетики.	1	1		Тестирование;
6.	Техника прыжка в длину с места и с разбега. Разбег, отталкивание, приземление Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения и комплексы современных оздоровительных систем и адаптивной физической культурой.	1		1	Практическая работа;
7.	Техника метания мяча. Бег на длинные дистанции. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;
8.	Техники метания мяча с разбега и стоя на месте. Бег на длинные дистанции. Демонстрация приростов в показателях физической	1		1	Практическая работа;

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность, на результат. Бег на выносливость 2000м (д),3000м(м)				
9.	Техника метания мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Развитие физических качеств. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на длинные дистанции - на результат.	1	1		Тестирование;
10.	ТБ на уроках футбола. Основные приемы игры в футбол, правила соревнований. Достижения наших спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа;
12.	Техника ударов по воротам, отбор мяча подкатом. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа;
13.	Техника и тактика игры в футбол. Развитие координационных способностей. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	1		1	Практическая работа;
14.	История древних олимпийских игр. Появление первых примитивных игр. ТБ на уроках баскетбола. Правила игры.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Техника ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки, перехват мяча во время передачи.	1		1	Практическая работа;
16.	Техника ведения с изменением направления, остановка в два шага с броском по кольцу.	1		1	Практическая работа;
17.	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Упражнения черлидинга. Развитие силовых способностей.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Длинный кувырок с разбега .Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1		1	Практическая работа;
19.	Упражнения для снижения избыточной массы	1	1		Тестирование;

	тела. Восстановительный массаж. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО подтягивание из виса (мальчики - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине) - на результат.				
20.	Работа по отделениям, работа на развитие гибкости, акробатика- кувирки ,перекаты ,стойки , прыжки. с поворотами, перевороты. Развитие гибкости.	1		1	Практическая работа;
21.	Упражнения и комбинации на перекладине – юноши, бревно – девочки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту - на результат.	1	1		Тестирование;
22.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Размахивания в висе на высокой перекладине.	1		1	Практическая работа;
23.	Прыжок через козла способом «согнув ноги» – юноши. Прыжок боком с поворотом на 90 гр., – девочки. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО наклон из положения стоя на скамье - на результат.	1	1		Тестирование;
24.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
25.	Гимнастика с элементами акробатики, комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - на результат.	1	1		Тестирование;
26.	Упражнения с обручем. Развитие силовых качеств.	1		1	Практическая работа;

27.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола. Особенности массовых видов спорта. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы. Учебная игра.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Совершенствование техники передач и бросков.	1		1	Практическая работа;
29.	Тактико-технические действия игроков. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;
30.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;
31.	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей и комплексное развитие психомоторных способностей	1		1	Практическая работа;
32.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви.	1		1	Устный опрос;
33.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции: 2км (девушки), 3 км (юноши)	1		1	Практическая работа;
34.	Попеременный двухшажный и одновременный \бесшажный\ ходы. Развитие выносливости, силы, быстроты.	1		1	Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий.	1		1	Практическая работа;
36.	Техника лыжных ходов, развитие выносливости. Прохождение дистанции: 2 км (девушки, 3 км (юноши) - на результат.	1	1		Тестирование;
37.	Преодоление бугров и впадин, бег по пересеченной местности.	1		1	Практическая работа;
38.	Повороты «переступанием», на параллельных лыжах. Развитие выносливости, скоростно- силовых качеств.	1		1	Практическая работа;
39.	Техника конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Встречная эстафета	1		1	Практическая работа;



	(800м)				
40.	Круговая эстафета до 200 м. Совершенствование техники изученных ходов на дистанции до 3 км. – равномерное прохождение с низкой интенсивностью	1		1	Практическая работа;
41.	Прохождение дистанции 4-5 км без учёта времени. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
42.	Повторение техники безопасности и правил игры в волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям в волейболе. Профилактика ошибок.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Техника приемов и подач. Стойки и передвижения игрока. Поддачи и приемы мяча в парах с передвижением. Техника нападающего удара. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
44.	Техника приемов и подач, работа в парах, тройках. Техника нападающего удара , индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
45.	Техника приемов и подач, работа в парах, тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Защитные действия игрока. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
46.	Техника нападающего удара, тактико- технические действия	1		1	Практическая работа;
47.	Тактика и техники игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1		1	Практическая работа;
48.	Приемы и поддачи в игре. Игра в нападение через 3-ю зону. Двухсторонние игры с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;
49.	Техника приемов и подач, прямая нижняя, прямая верхняя поддачи, использование их в игровых ситуациях.	1		1	Практическая работа;
50.	Двухсторонние игры по упрощенным правилам	1		1	Практическая работа;
51.	Тактика и техника игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1		1	Практическая работа;
52.	Нападающий удар при встречных передачах.	1		1	Практическая работа;
53.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонние игры с судейством ребят.	1		1	Практическая работа;

54.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, применение их в игре. Подготовка к выполнению тестов ГТО	1		1	Практическая работа;
55.	Техника безопасности на уроках футбола, правил игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по воротам с разных позиций.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Техника владения мячом, финты, обыгрыш сближающихся противников. Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
57.	Двусторонние игры с судейством ребят. Тактико-технические действия в футболе.	1		1	Практическая работа;
58.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО.	1		1	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег на короткие дистанции 30м, 60м - на результат. Развитие кондиционных способностей.	1	1		Тестирование;
60.	Техники бега на средние дистанции 300м, 500м. Техника прыжка в длину с места и с разбега	1		1	Практическая работа;
61.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО метание мяча на дальность - на результат.	1	1		Тестирование;
62.	Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	1		1	Практическая работа;
63.	Развитие выносливости. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО бег 2000 метров - на результат.	1	1		Тестирование;
64.	Встречная эстафета. Эстафета 4x100 метров.	1		1	Практическая работа;
65.	Прыжковые упражнения. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО прыжок в длину с места - на результат.	1	1		Тестирование;

66.	Круговая тренировка на развитие двигательных качеств. Развитие силовых способностей.	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	55	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **5 КЛАСС**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

#### **6 КЛАСС**

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

#### **7 КЛАСС**

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

#### **8 КЛАСС**

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

#### **9 КЛАСС**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **5 КЛАСС**

"Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов" В.И.Лях; А.А.Зданевич.

#### **6 КЛАСС**

"Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов" В.И.Лях; А.А.Зданевич.

#### **7 КЛАСС**

"Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов" В.И.Лях; А.А.Зданевич.

#### **8 КЛАСС**

"Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов" В.И.Лях; А.А.Зданевич.

#### **9 КЛАСС**

"Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов" В.И.Лях; А.А.Зданевич.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **5 КЛАСС**

Российская электронная школа ( <https://resh.edu.ru/> )

ВФСК ГТО ( <https://gto.ru/> )

## **6 КЛАСС**

Российская электронная школа ( <https://resh.edu.ru/> )

ВФСК ГТО ( <https://gto.ru/> )

## **7 КЛАСС**

Российская электронная школа ( <https://resh.edu.ru/> )

ВФСК ГТО ( <https://gto.ru/> )

## **8 КЛАСС**

Российская электронная школа ( <https://resh.edu.ru/> )

ВФСК ГТО ( <https://gto.ru/> )

## **9 КЛАСС**

Российская электронная школа ( <https://resh.edu.ru/> )

ВФСК ГТО ( <https://gto.ru/> )

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, эстафетные палочки, теннисные мячи, мячи для метания 150 гр., скакалка, конусы, гимнастические маты, гимнастический мост, гимнастический козел, гимнастическое бревно, гимнастическая стенка, лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, фитболы, бодибар, скоростная лестница, граната, флажки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402757

Владелец Усова Ольга Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026