

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ «СОШ № 41»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Кургалева Г.И.
Приказ №266
от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 5028573)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Оренбург 2022

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 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия 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».

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 прыгивание.

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. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя 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: подводные 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультурминутки 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, прыгивании 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	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

Итого по разделу		12			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
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	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

Итого по разделу		49			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	59	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
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	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	6	0	6	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
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	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		46			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	1	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	55	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	2	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
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	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
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	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	11	0	11	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
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	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	0	5	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	7	0	7	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		85			
Раздел 4. СПОРТ					

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	1	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	95	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	9	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	4	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.22.	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	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	4	0	4	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	16	0	16	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		88			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	1	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	60	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.2.	Банные процедуры	1	0	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		5			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	0	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	7	0	7	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	12	0	12	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0	3	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru

3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	6	0	6	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	11	0	11	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	17	0	16	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		86			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	1	0	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	87	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1	0	0	Устный опрос;
5.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении	1	0	0	Устный опрос;
7.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	1	0	0	Устный опрос;
9.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	Практическая работа;

10.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
12.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях	1	0	1	Практическая работа;
13.	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви. Предупреждение травматизма.	1	0	1	Устный опрос;
14.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Исследование влияния оздоровительных фПроцедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробыорм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	Практическая работа;
16.	Составление дневника физической культуры.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток	1	0	1	Зачет;
19.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий	1	0	1	Практическая работа;
20.	Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	1	0	1	Практическая работа;
22.	Упражнения на развитие развитие координации	1	0	1	Практическая работа;

23.	Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Практическая работа;
26.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Зачет;
27.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	Зачет;
28.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	Практическая работа;
29.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	Практическая работа;
30.	Кувырки назад из стойки на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
31.	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	Практическая работа;
32.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
33.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
35.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	Практическая работа;

36.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1	Зачет;
37.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
38.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	0	1	Зачет;
40.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Зачет;
41.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
42.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1	0	1	Зачет;
43.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	Зачет; Практическая работа;
44.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
46.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	Практическая работа;
47.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;

48.	Подъём по пологому склону способом «лесенка»	1	0	1	Зачет;
49.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
50.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
51.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
52.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	Зачет;
53.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
54.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	Практическая работа;
55.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;
56.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Зачет;
57.	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
58.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
59.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
60.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1	0	1	Зачет;
61.	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1	0	1	Зачет;
63.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	Практическая работа;

64.	Остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1	Зачет;
65.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	0	1	Практическая работа;
66.	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.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Промежуточная аттестация	1	1	0	Тестирование;
68.	Обобщение знаний	1	0	0	Устный опрос;
69.		0	0		
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			

85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	59	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	0	Устный опрос;
3.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	0	0	Устный опрос;

4.	Ведение дневника физической культуры.	1	0	1	Зачет;
5.	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	0	1	Зачет;
9.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Практическая работа;
11.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	1	0	1	Практическая работа;
13.	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером	1	0	1	Практическая работа;
14.	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1	0	1	Практическая работа;

15.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
16.	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).	1	0	1	Практическая работа;
17.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1	Зачет;
18.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
19.	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).	1	0	1	Практическая работа;
20.	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).	1	0	1	Практическая работа;

21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	Зачет;
22.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
24.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
25.	Лазанье по канату в три приёма	1	0	1	Практическая работа;
26.	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
27.	Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	Практическая работа;
28.	Беговые упражнения Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	Зачет;
29.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
30.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	0	1	Зачет;

31.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	0	1	Зачет;
32.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Зачет;
33.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1	Зачет;
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
38.	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	0	1	Практическая работа;
39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке	1	0	1	Зачет;
40.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	0	1	Зачет;

42.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	Практическая работа;
43.	Баскетбол. Технические действия игрока без мяча	1	0	1	Практическая работа;
44.	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	Практическая работа;
45.	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу	1	0	1	Зачет;
46.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1	Зачет;
50.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Зачет;
52.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1	Практическая работа;

55.	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	1	Зачет;
58.	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	0	1	Практическая работа;
59.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Практическая работа;
60.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Зачет;
61.	Совершенствование техники ранее разученных лёгкой атлетики	1	0	0	Практическая работа;
62.	Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	0	Практическая работа;
63.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	0	Зачет;
64.	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.	1	0	0	Устный опрос;

65.	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.	1	0	0	Устный опрос;
66.	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.	1	0	0	Устный опрос;
67.	Промежуточная аттестация	1	1	0	Зачет;
68.	Обобщающий урок	1	0	0	Устный опрос;
69.		0	0	0	
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			

88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	55	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России;	1	0	0	Устный опрос;
2.	Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	0	Устный опрос;

5.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Ведение дневника по физической культуре.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Техническая подготовка и её значение для человека основные правила технической подготовки. ,	1	0	1	Практическая работа;
8.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1	0	1	Зачет;
10.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	1	0	1	Зачет;
12.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке	1	0	1	Практическая работа;
13.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	0	1	Практическая работа;

15.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1	0	1	Зачет;
16.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
19.	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
20.	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Проект «Гимнастика в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;
22.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;
23.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;
24.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
26.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;

28.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения в лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
29.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения в лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	0	1	Зачет;
30.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
31.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	0	1	Зачет;
32.	.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)	1	0	1	Зачет;
33.	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)	1	0	1	Практическая работа;
34.	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)	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	1	Практическая работа;
36.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию способов «наступление» и «прыжковый бег»;	1	0	1	Зачет;

37.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию способов «наступление» и «прыжковый бег»;	1	0	1	Практическая работа;
38.	Эстафетный бег.	1	0	1	Зачет;
39.	Эстафетный бег.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию способов эстафетного бега.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Зачет;
42.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
43.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движения	1	0	1	Зачет;
46.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;
48.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
49.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;

50.	Совершенствование техники Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
51.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений по технике торможения упором	1	0	1	Практическая работа;
52.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений по технике торможения упором	1	0	1	Зачет;
53.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
54.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
55.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
56.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
57.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
58.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Зачет;
59.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;

60.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
61.	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
62.	Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
63.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
64.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
65.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Практическая работа;
66.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Практическая работа;
67.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
68.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Практическая работа;
69.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Практическая работа;

70.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	1	Зачет;
71.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
73.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
75.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	1	Практическая работа;
76.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	1	Практическая работа;
77.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1	Зачет;
78.	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
79.	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
80.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	Зачет;

81.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
82.	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	1	Практическая работа;
83.	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Зачет;
85.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	0	1	Практическая работа;
88.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	0	1	Практическая работа;
89.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	0	1	Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1	0	1	Практическая работа;
91.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Зачет;

94.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
95.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
96.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
97.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	0	1	Зачет;
99.	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.	1	0	0	Зачет;
100.	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.	1	0	0	Практическая работа;
101.	Промежуточная аттестация	1	1	0	Зачет;
102.	Обобщающий урок	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	93	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды, формы контроля

		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	1	0	0	Устный опрос;
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации	1	0	1	Практическая работа;
11.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения регулирования вегетативной нервной системы	1	0	1	Практическая работа;

12.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения регулирования общего утомления и остроты зрения.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
14.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
15.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
16.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	1	Зачет;
17.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Практическая работа;

19.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	1	Зачет;
20.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
22.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	1	0	1	Зачет;
25.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
26.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Зачет;
28.	Кроссовый бег	1	0	1	Практическая работа;

29.	Кроссовый бег	1	0	1	Практическая работа;
30.	Кроссовый бег	1	0	1	Зачет;
31.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Практическая работа;
32.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Практическая работа;
33.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Зачет;
34.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Практическая работа;
35.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)	1	0	1	Практическая работа;
37.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Зачет;
40.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Зачет;
41.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом	1	0	1	Практическая работа;
42.	Преодоление естественных препятствий на лыжах перешагиванием	1	0	1	Практическая работа;
43.	Преодоление естественных препятствий на лыжах перелазанием	1	0	1	Зачет;
44.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
45.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Зачет;

46.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	1	0	1	Практическая работа;
47.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	1	0	1	Зачет;
48.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	Практическая работа;
51.	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
52.	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди	1	0	1	Зачет;
53.	Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	0	1	Зачет;
56.	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	0	1	Зачет;
58.	Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
59.	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
60.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	1	0	1	Практическая работа;
61.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	1	0	1	Зачет;

62.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1	0	1	Зачет;
65.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Зачет;
66.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
69.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
70.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	Зачет;
71.	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	1	0	1	Практическая работа;
72.	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	1	0	1	Практическая работа;
73.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
74.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;

75.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
76.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
77.	Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	Зачет;
78.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
82.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	Зачет;
83.	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	Практическая работа;
84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
87.	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
88.	Технические и тактические действия.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Технические и тактические действия.	1	0	1	Зачет;

90.	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).	1	0	1	Практическая работа;
91.	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).	1	0	1	Практическая работа;
92.	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).	1	0	1	Практическая работа;
93.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
94.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Зачет;
95.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
96.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
97.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта	1	0	1	Зачет;
98.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений технических действий спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;

99.	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.	1	0	1	Практическая работа;
100.	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.	1	0	1	Зачет;
101.	Промежуточная аттестация	1	1	0	Зачет;
102.	Обобщающий урок	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	93	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1	Практическая работа;

7.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Занятия физической культурой и режим питания.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	0	1	Практическая работа;
12.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
13.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
14.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
15.	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0	1	Зачет;
16.	Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
17.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	Зачет;
19.	Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;

20.	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	Практическая работа;
21.	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	Практическая работа;
22.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
23.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
28.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
29.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
30.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
31.	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;

32.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях	1	0	1	Практическая работа;
33.	Бег на короткие и длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
34.	Бег на короткие и длинные дистанции	1	0	1	Зачет;
35.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
36.	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги	1	0	1	Зачет;
37.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
38.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
39.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Зачет;
40.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Зачет;
43.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
44.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
45.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции	1	0	1	Зачет;
46.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	Практическая работа;
47.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	Практическая работа;
48.	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	Зачет;

49.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
50.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
51.	Одновременный одношажный ход	1	0	1	Зачет;
52.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	Зачет;
55.	Плавание брассом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Плавание брассом	1	0	1	Практическая работа;
57.	Плавание брассом	1	0	1	Зачет;
58.	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
59.	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
60.	Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1	0	1	Зачет;
61.	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Практическая работа;
62.	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Практическая работа;
63.	Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Зачет;
64.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	1	Зачет;
67.	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Практическая работа;

68.	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Практическая работа;
69.	Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях	1	0	1	Зачет;
70.	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
71.	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
72.	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Зачет;
73.	Приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
74.	Приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
75.	Приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	1	Зачет;
76.	Удары и блокировка.	1	0	1	Практическая работа;
77.	Удары и блокировка.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Удары и блокировка.	1	0	1	Зачет;
79.	Футбол техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Зачет;

83.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Зачет;
87.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
88.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
89.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	1	Практическая работа;
90.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	1	0	1	Зачет;
91.	Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	Практическая работа;
92.	Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта	1	0	1	Практическая работа;
93.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	1	0	1	Практическая работа;

95.	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.	1	0	1	Практическая работа;
96.	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.	1	0	1	Практическая работа;
97.	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.	1	0	1	Практическая работа;
98.	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.	1	0	1	Практическая работа;
99.	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.	1	0	1	Практическая работа;
100.	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.	1	0	1	Практическая работа;
101.	Промежуточная аттестация	1	1	0	Тестирование;

102.	Обобщающий урок	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	95	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

Физическая культура, 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

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы Источник:
<https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/>
Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие источник:
<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>
Физическая культура. 5–7 классы. Методическое пособие 3069 авторы: Немова Ольга Арнольдовна
Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/>

6 КЛАСС

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы Источник:
<https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/>
Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие источник:
<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>
Физическая культура. 5–7 классы. Методическое пособие 3069 авторы: Немова Ольга Арнольдовна
Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/>

7 КЛАСС

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы Источник:
<https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/>

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие источник:

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

Физическая культура. 5–7 классы. Методическое пособие 3069 авторы: Немова Ольга Арнольдовна

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/>

8 КЛАСС

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы Источник:

<https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/>

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие источник:

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

Физическая культура. 8–9 классы. Методическое пособие

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskoe-posobie/>

9 КЛАСС

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы Источник:

<https://rosuchebnik.ru/material/pogadaev-fizicheskaya-kultura-futbol-metod-posobie-1-11-klassy/>

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие источник:

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

Физическая культура. 8–9 классы. Методическое пособие

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskoe-posobie/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры: <http://www.fizruk112.ru/>
(тесты, теоретические материалы, видеоуроки)

Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики Физическая культура: 1 четверть 5-7 классы

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>

Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика Физическая культура: 5-11 классы

сайт Владислав Бухарина

<https://www.youtube.com/c/Видеоурок.ЛыжнаяподготовкавспортивномзалеСоловьевВ.И.>

Физическая культура: 3 четверть. 5-7 классы

<https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY>

[hannel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA](https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA)

Видеоурок. Как правильно кататься на лыжах. Техника, способы передвижения на лыжах Физическая культура: 3 четверть

https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc

6 КЛАСС

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры: <http://www.fizruk112.ru/>
(тесты, теоретические материалы, видеоуроки)

Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики Физическая культура: 1 четверть 5-7
классы

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>

Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика Физическая культура: 5-11 классы

сайт Владислав Видеоурок. Лыжная подготовка в спортивном зале Соловьев В.И. Физическая
культура: 3 четверть. 5-7 классы

<https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY>

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>

Видеоурок. Как правильно кататься на лыжах. Техника, способы передвижения на лыжах Физическая
культура: 3 четверть

https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc

7 КЛАСС

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры: <http://www.fizruk112.ru/>
(тесты, теоретические материалы, видеоуроки)

Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики Физическая культура: 1 четверть 5-7
классы

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>

Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика Физическая культура: 5-11 классы

сайт Владислав Бухарина

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>

Видеоурок. Лыжная подготовка в спортивном зале Соловьев В.И. Физическая культура: 3 четверть. 5-
7 классы

<https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY>

Видеоурок. Как правильно кататься на лыжах. Техника, способы передвижения на лыжах Физическая
культура: 3 четверть

https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc

8 КЛАСС

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры: <http://www.fizruk112.ru/>
(тесты, теоретические материалы, видеоуроки)

Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика Физическая культура: 5-11 классы

сайт Владислав Бухарина

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>

Видеоурок. Как правильно кататься на лыжах. Техника, способы передвижения на лыжах Физическая культура: 3 четверть

https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc

9 КЛАСС

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры: <http://www.fizruk112.ru/>
(тесты, теоретические материалы, видеоуроки)

Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика Физическая культура: 5-11 классы

сайт Владислав Бухарина

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>

Видеоурок. Как правильно кататься на лыжах. Техника, способы передвижения на лыжах Физическая культура: 3 четверть

https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

п Наименование учебного оборудования

Комплект для занятий по общей физической подготовке

1. Стенки гимнастические пролет 0,8м
2. Скамейки гимнастические
3. Маты гимнастические
4. Устройство для установки на скамейке гимнастической: противовеса, качелей, захватов
5. Тележки для хранения и перевозки матов
6. Устройство для подвески
7. Канаты для лазания 1-6 м
8. Лестницы веревочные 1-6 м
9. Шесты для лазания 1- 5,5 м
10. Перекладины
11. Лестница приставная 4 м
12. Лестница веревочная 2,7 м
13. Лестница веревочная четырехсторонняя
14. Канат 1 – 2,7м
15. Сеть веревочная навесная 2,8 – 2,3 м

Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств

1. Гантели переменной массы
2. Эспандеры резиновые
3. Приспособление для крепления эспандеров
4. Устройство для развития кистей рук
5. Штанга учебная
6. Устройство для крепления штанги
7. Укладки и стеллажи для хранения тренажеров и устройств

Для развития скоростных качеств

1. Приспособление и устройства для бега в зале
2. Устройство для бегущей дорожки
3. Доска роликовая

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Медицинболы
2. Эспандер «Жим»
3. Устройство для передвижения в висе
4. Тренажер «Кузнечик»

Для развития координации движений, ловкости:

1. Тренажер «Сигнал»
2. Тренажер «Кузнечик»

Для развития выносливости:

1. Велопедаль
2. Тренажер «Кеттлер»
3. Тренажер «Выносливость»
4. Тренажер «Собственный вес»

Для развития гибкости и формирования осанки

1. Палка гимнастическая
2. Каток гимнастический
3. Мешочки с грузом
4. Устройство для установки станков хореографических
5. Ворота-мишень
6. Цели подвижные
7. Цели устанавливаемые

Оборудование для контроля и оценки действий

1. Динамометры кистевые
2. Рулетки (25 и 50 м)
3. Свистки судейские
4. Секундомеры
5. Электромегафоны
6. Часы
7. Пьедестал

Комплект для занятий гимнастикой

1. Грифы для перекладины гимнастической школьной
2. Жерди гимнастических брусьев школьных: разновысокие, параллельные
- 3 Корпусы козла гимнастического школьного
4. Корпусы бревна гимнастического школьного
5. Кронштейны для хранения гимнастических снарядов
6. Мостики гимнастические
7. Обручи гимнастические
8. Скакалки гимнастические
9. Ленты для художественной гимнастики
10. Мячи для художественной гимнастики
11. Булавы

Комплект для занятий легкой атлетикой

Для бега:

1. Барьеры легкоатлетические
2. Станки стартовые школьные
3. Оборудование полосы препятствий
4. Тренажер для обучения бегу
5. Устройство и приспособления для разметки дистанций

Для прыжков:

1. Приспособление для установки планок
2. Планки для прыжков в высоту
3. Брус устанавливаемый для отталкивания
4. Тренажер для обучения прыжкам
5. Измеритель высоты планки

Для метания:

1. Мячи для метания в цель
2. Цель метания
3. Тренажер для обучения метанию
4. Сетка гаситель для амортизации

Вспомогательное оборудование:

1. Кронштейн и укладки для хранения и переноски легкоатлетического инвентаря
Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Для игры в футбол:

1. Устройство для установки ворот с сетками для ворот
2. Мячи для игры в футбол
3. Устройство и приспособление для обучения игре в футбол

Для игры в баскетбол:

1. Щиты баскетбольные школьные
2. Щиты баскетбольные, тренировочные
3. Мячи для игры в баскетбол
4. Устройство и приспособления для обучения элементам игры в баскетбол.

Для игры в волейбол:

1. Устройство для установки сетки волейбольной
2. Сетки волейбольные
3. Мячи для игры в волейбол
4. Устройство и приспособления для обучения элементам игры в волейбол

Для игры в ручной мяч:

1. Устройство для установки ворот при игре в ручной мяч с сетками для ворот
2. Мячи для игры в ручной мяч
3. Устройство и приспособления для обучения игре в ручной мяч

Для игры в настольный теннис:

1. Устройство для установки стола для игры в настольный теннис
2. Сетки для игры в настольный теннис
3. Ракетки для игры в настольный теннис
4. Мячи для игры в настольный теннис

Для подвижных игр:

1. Мячи резиновые большие D=20см
2. Мячи малые D=10см
3. Флажки для разметки дистанций
4. Устройство для установки стойки для обводки
5. Кегли
6. Городки
7. Кольцебросы
8. Дартс

Для лыжной подготовки:

1. Лыжи для занятий в начальной школе с мягким креплением
2. Лыжи для занятий в основной школе
3. Лыжи для занятий в средней школе
4. Палки для занятий лыжной подготовкой
5. Ботинки для занятий лыжной подготовкой

Оборудование и инвентарь для силовых единоборств:

1. Тренажер для обучения борьбе – чучело
2. Столик для армрестлинга
3. Устройства и приспособления для обучения единоборствам

Вспомогательное оборудование:

1. Сетки для защиты окон
2. Ограждение батарей отопления
3. Сетки разделительные
- 4 Сетки для переноски мячей
5. Кронштейны и укладки для хранения оборудования игровых комплектов
6. Насос для надувания мячей
7. Стеллажи для хранения мячей

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря:

1. Стеллажи для хранения лыжного инвентаря
2. Стеллажи для хранения лыжной обуви

Мебель и оборудование кабинета физической культуры

1. Стол учителя
2. Тумба
3. Стул учителя
4. Комплект шкафов для учебных пособий
5. Подставка под технические средства обучения
6. Доска передвижная

М О Д Е Л И Д е м о н с т р а ц и о н н ы е

1. Правила и тактические действия в спортивных и подвижных играх

Р а з д а т о ч н ы е

- 1 Упражнения основной гимнастики для 5 класса
2. Упражнения основной гимнастики для 6 класса
3. Упражнения основной гимнастики для 7 класса
4. Упражнения основной гимнастики для 8 класса
5. Упражнения основной гимнастики для 9 класса

Видеозаписи

1. Бег
2. Прыжки
3. Метание
4. Акробатика
5. Висы и упоры
6. Лыжная подготовка – способы передвижения
7. Лыжная подготовка – торможение, подъемы, повороты
8. Ритмическая гимнастика
9. Домашнее задание по физической культуре

Аудиозаписи

1. Музыкальное сопровождение выполнения физических упражнений для 5-6кл.
2. Музыкальное сопровождение выполнения физических упражнений для 7-9кл.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

