

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ "Центр образования Бестужевский"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Папочкина И.Н.

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Казакова Е.Н.

Приказ №1
от "01" 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2875537)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

п. Бестужевский 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 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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	0.5	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=S9YYiCfqAbk
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/25/prezentatsiya-sistema-vneurochnoy-deyatelnosti-po
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=tmAT7rQt3Qg&embeds_euri=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2F&feature=emb_logo
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0.5	https://www.youtube.com/watch?v=ArDEV9wFsC8
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
3.23.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/
3.24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/
3.25.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.26.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.27.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.28.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.29.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
3.30.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
3.31.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/
3.32.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/

3.33.	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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/
3.34.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.35.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.36.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.37.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.40.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
Итого по разделу		45			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	13	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	37	

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	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/

1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/
Итого по разделу		3.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/
3.5.	<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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/
3.7.	<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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
3.10.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/
3.11.	<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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/

3.16.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
3.17.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
3.18.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
3.19.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
3.20.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
3.22.	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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/
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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/
Итого по разделу		47			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	13	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	37	

7 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.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
3.10.	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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/

3.15.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/
3.17.	Модуль «Гимнастика». 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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/
3.18.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
3.19.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/
3.20.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
Итого по разделу		45			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	15	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	15	33	

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	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=Ds0LNf-IQKg
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=RsPyEx8RFXA&embeds_euri=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2F&feature=emb_logo
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Ra-clNEmfak&embeds_euri=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2F&feature=emb_logo
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
3.8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
3.9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/

3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/
3.18.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/
3.19.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/
3.20.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/
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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/
Итого по разделу		47			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	13	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	13	45	

9 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.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
1.2.	Пешие туристские подходы	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
2.2.	Банные процедуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/

2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/pervaya-pomosch-pri-travmah
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.5	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=RsPyEx8RFXA&embeds_euri=https%3A%2F%2Fyastatic.net%2F&feature=emb_logo
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
3.6.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.17.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</i>	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
3.18.	<i>Модуль «Плавание». Плавание брассом</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/
3.19.	<i>Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/
Итого по разделу		48.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	15	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/
Итого по разделу		16			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	15	47	
-------------------------------------	----	----	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Упражнения на развитие гибкости. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
11.	Упражнения на развитие координации. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
12.	Упражнения на формирование телосложения. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
19.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

33.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	1	0	Зачет;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	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	0	Устный опрос;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование поворотов способом переступания.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование подъема и спуска на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;

44.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км.	1	1	0	Зачет;
45.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км.	1	1	0	Зачет;
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине.	1	1	0	Зачет;
52.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	Зачет;

53.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	Зачет;
54.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия.	1	1	0	Зачет;
55.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	1	0	Зачет;
56.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60 м.	1	1	0	Зачет;
57.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1,5 км.	1	1	0	Зачет;
58.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 2 км.	1	1	0	Зачет;
59.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1	1	0	Зачет;
60.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1	1	0	Зачет;
61.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Бег на длинные дистанции. Совершенствование. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Комплекс самостоятельных занятий. Подведение итогов года. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			

87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	37	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	История первых Олимпийских игр современности. Составление дневника физической культуры. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила измерения показателей физической подготовленности. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Упражнения для коррекции телосложения. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский бег. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Гладкий равномерный бег. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

14.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60 м.	1	1	0	Зачет;
15.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 1.5 км.	1	1	0	Зачет;
16.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 2 км.	1	1	0	Зачет;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

23.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
29.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
31.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	1	0	Зачет;

34.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.	1	1	0	Зачет;
35.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Подготовительные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Самостоятельные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом. Совершенствование навыка.	1	0	1	Практическая работа;

42.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Совершенствование навыков.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 2 км.	1	1	0	Зачет;
46.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км.	1	1	0	Зачет;
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Учебная игра. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

52.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Техника гладкого равномерного бега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Беговые упражнения. Совершенствование техники. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Совершенствование навыка. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	Зачет;
60.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	1	0	Зачет;
61.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1	1	0	Зачет;

62.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.	1	1	0	Зачет;
63.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1	1	0	Зачет;
64.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Кросс 3 км по пересеченной местности.	1	1	0	Зачет;
65.	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	0	Устный опрос;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега и его передача на разные расстояния. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Самостоятельные упражнения. Подведение итогов года. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			

77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	37	

7 КЛАСС

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

		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Ведение дневника физической культуры. Понятие "техническая подготовка". ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Составление плана занятий по технической подготовке. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Совершенствование навыка. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	1	0	Зачет;
17.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60 м.	1	1	0	Зачет;
18.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	1	0	Зачет;
19.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

21.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». 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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
28.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки. Совершенствование навыка. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

31.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма. Совершенствование навыка. ОРУ,	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0	Зачет;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	1	0	0	Устный опрос;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор». Подготовительные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор». Подводящие упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор». Совершенствование навыков.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.	1	0	0	Устный опрос;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;

41.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона. Совершенствование навыков.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	1	0	0	Устный опрос;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Совершенствование навыка.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км.	1	1	0	Зачет;
46.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 5 км.	1	1	0	Зачет;
47.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. Совершенство навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
53.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 2 или 3 км.	1	1	0	Зачет;
56.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.	1	1	0	Зачет;
57.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук лежа на полу.	1	1	0	Зачет;
58.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	Зачет;
59.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	1	0	Зачет;

60.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Зачет;
61.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1	1	0	Зачет;
62.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1	1	0	Зачет;
63.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.	1	1	0	Зачет;
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол. Учебная игра. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Самостоятельные упражнения. Подведение итогов года. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			

75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15	33	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Адаптивная физическая культура. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. ОРУ.	1	0	0	Письменный контроль;
5.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Профилактика умственного перенапряжения. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег. Совершенствование навыка. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Комплекс упражнений. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Беговые упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Комплекс упражнений. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Технические дисциплины, упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

25.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине.	1	1	0	Зачет;
29.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	Зачет;
30.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0	Зачет;
31.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	Зачет;
32.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Зачет;
33.	Совершенствование гимнастической комбинации. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование вольных упражнений. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

35.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Подготовительные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Подводящие упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Совершенствование навыков.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением. Совершенствование навыков.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Подготовительные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой. Подводящие упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км.	1	1	0	Зачет;

46.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 5 км.	1	1	0	Зачет;
47.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1	1	0	Зачет;
51.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 и 60 м.	1	1	0	Зачет;
60.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 2 или 3 км.	1	1	0	Зачет;
61.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	1	0	Зачет;
62.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча весом 150 г.	1	1	0	Зачет;
63.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.	1	1	0	Зачет;
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

66.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры мини-футбол. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры мини-футбол. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Самостоятельные упражнения. Подведение итогов года. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			

93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	13	45	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Пешие туристские подходы. ОРУ.	1	0	1	Устный опрос;
2.	Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Занятия физической культурой и режим питания. ОРУ.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
5.	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	0	Практическая работа;
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	0	Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	0	Практическая работа;
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	1	0	Зачет;
13.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 60 м.	1	1	0	Зачет;
14.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	1	0	Зачет;

15.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1	1	0	Зачет;
16.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе. Учебная игра. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

27.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0	Зачет;
33.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Зачет;
34.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	Зачет;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Подготовительные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;

36.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Подводящие упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Совершенствование навыков.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Повторение изученных технических действий на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Подъем в гору.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Спуск с горы.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Преодоление препятствий во время спуска.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Торможения.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Повороты на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. Совершенствование изученных приемов передвижений на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

45.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км.	1	1	0	Зачет;
46.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 5 км.	1	1	0	Зачет;
47.	Модуль «Плавание». Плавание брассом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Плавание 50 м.	1	1	0	Зачет;
50.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе. Учебная игра. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Повторение изученных технических элементов. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Закрепление изученных технических элементов. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Закрепление навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 2 или 3 км.	1	1	0	Зачет;
60.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.	1	1	0	Зачет;
61.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	1	0	Зачет;
62.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Кросс по пересеченной местности 3 км.	1	1	0	Зачет;

63.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.	1	1	0	Зачет;
64.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе. Подготовительные упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе. Совершенствование навыков. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе. Учебная игра. ОРУ	1	0	1	Практическая работа;
68.	Комплекс самостоятельных упражнений. Подведение итогов года. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			

82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	15	47	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.

6 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.

7 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021.

Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.

8 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.

9 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

6 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

7 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

8 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

9 КЛАСС

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

<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО

<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия

<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области

<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук

Мультимедийный проектор

Экран

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический 200x100, 100x100

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Мяч гимнастический

Палка гимнастическая

Обруч

Набивной мяч

Комплект для настольного тенниса

Комплект для игры в бадминтон

"Козел" гимнастический для опорного прыжка

Мостик для отталкивания

