

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования администрации г. Кемерово

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 65»

Обсуждено на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1 от 27.08.2023 г.

Утверждено Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 27.08.2023г.  
Директор школы Л.А.Пятибратова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 4769386)**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(для 5-9 классов)**

Составитель: Перзин И.В.,  
Самойлова И.А.,  
Зарубина Т.С,  
учителя физической  
культуры МБОУ «СОШ № 65»

Кемерово 2023

### **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 и 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 350 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  
Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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



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

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

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **6 КЛАСС**

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

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

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

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 КЛАСС**

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 КЛАСС**

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий



технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий  
технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять повороты кувырком, маятником;  
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,  
взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации  
тактических действий в нападении и защите;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом  
индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.26.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.27.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.28.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.29.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.30.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Спуск на лыжах с пологого склона</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.31.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		43			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					

2.1.	Составление дневника физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.2.	Физическая подготовка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.3.	Правила развития физических качеств	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		27			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	21	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.6.	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			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.11.	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			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		31			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	24	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>



2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.10.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.11.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Способы преодоления естественных препятствий на лыжах</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.12.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Торможение боковым скольжением</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.13.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Переход с одного лыжного хода на другой</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.14.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.15.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.16.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Проплыwanie учебных дистанций</b>	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Повороты с мячом на месте</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямой нападающий удар</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>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</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		30			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	31	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
1.2.	Пешие туристские подходы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Восстановительный массаж	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.2.	Банные процедуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	2	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		38			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	23	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе».	1			
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья. Бег 4 мин.	1			
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
4.	Полоса препятствия. Эстафета.	1			
5.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции	1			
6.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1			
7.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции, 30 м, 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1			
8.	Техника безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для	1			

	развития скоростно-силовых способностей				
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
10.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			
11.	Упражнения утренней зарядки	1			
12.	Метание малого мяча на дальность	1			
13.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1			
14.	Ведение дневника физической культуры	1			
15.	Правила и требования к организации бивуака во время туристских походов	1			
16.	Топографическая подготовка ориентирование на местности	1			
17.	Пользование картой или схемой маршрута. Нахождение на карте точки своего стояния	1			
18.	Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов	1			
19.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			
20.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Подъём туловища за 1 минуту.	1			
21.	Кувырок вперёд в группировке	1			
22.	Кувырок назад в группировке	1			
23.	Кувырок вперёд ноги	1			

	«скрёстно»				
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			
25.	Опорный прыжок на гимнастическом козла	1			
26.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			
27.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			
28.	Упражнения на развитие гибкости	1			
29.	Упражнения на формирование телосложения	1			
30.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			
31.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			
32.	Упражнения на развитие координации	1			
33.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1			
34.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
35.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах 1 км с переменной скоростью	1			
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
37.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности на занятиях лыжной	1			

	подготовкой.				
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
40.	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
42.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
43.	Различные виды торможения и поворотов при спуске. Игра " Кто дальше прокатится"	1			
44.	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	1			
45.	Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			
46.	Ведение баскетбольного мяча	1			
47.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
48.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности	1			
49.	Полоса препятствия	1			
50.	Технические действия игры	1			

	баскетбол				
51.	«Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			
52.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			
53.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1			
54.	Подачи, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности	1			
55.	Технические действия игры волейбол. Упражнения для освоения техники нижней боковой подач	1			
56.	«Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			
57.	Удар по неподвижному мячу	1			
58.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
59.	Ведение футбольного мяча	1			
60.	Обводка мячом ориентиров	1			
61.	Челночный бег 3*10, Подготовка к ВФСК ГТО	1			
62.	Бег 30 метров	1			
63.	Смешанное передвижение 1000 метров	1			



64.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1			
65.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1			
66.	Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1			
67.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с места	1			
68.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
2.	Высокий старт, низкий старт. Бег 2 мин, 3 мин.	1			
3.	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствование низкого старта. Бег 3 мин.	1			
4.	Низкий старт. Наклоны вперед из положения стоя, касаясь ладонями пола. Бег 4 мин.	1			
5.	Учет-бег 60 м. с низкого старта. Челночный бег	1			

	3x10 м.				
6.	Метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега; подтягивание.	1			
7.	Метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега. Бег до 6-8 мин. Учет метание мяча 150 гр. С 3-5 шагов разбега.	1			
8.	Строевые упражнения. Бег 1500 м.	1			
9.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1			
10.	Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке.	1			
11.	Основные приемы игры. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке.	1			
13.	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча в кольцо после ведения.	1			
14.	Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча в	1			

	кольцо после ведения.				
15.	Передача одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол.	1			
16.	Строевые упражнения. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.	1			
17.	Комплекс упражнений типа зарядки. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.	1			
18.	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра по упрощенным правилам 3х3,4х4.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			
20.	Кувырки вперед и назад слитно. Мост из положения стоя -д., лежа- м.	1			
21.	Техника выполнения гимнастических упражнений. Опорный прыжок.	1			
22.	Мост из положения стоя -д., лежа- м.	1			

	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Опорный прыжок: ноги врозь через козла в ширину.				
23.	Техника выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры.	1			
24.	Лазанье по канату. Соскок с перекладин боком назад с поворотом из упора. Опорный прыжок ноги врозь.	1			
25.	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Перекладина: подтягивание.	1			
26.	Учет- соединение из 3-4 акробатических элементов.	1			
27.	Перекладина: подтягивание, соскок боком назад с поворотом из упора. Подъем переворотом махом одной ноги. Опорный прыжок ноги	1			

	врозь.				
28.	Перекладина: подтягивание, соскок боком назад поворотом из упора. Подъем переворотом махом одной ноги. Опорный прыжок ноги врозь.	1			
29.	История гимнастики	1			
30.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания»	1			
31.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1			
32.	Учет строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания»	1			
33.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км.	1			
34.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			

35.	Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км	1			
36.	Учет- попеременный двухшажныйход .Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км	1			
37.	Одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км	1			
38.	Учет -одновременные одношажный и бесшажные ходы. Ходьба на лыжах до 1 км	1			
39.	Торможение «Плугом». Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба до 2 км. Торможение «Плугом».	1			
40.	Подъемы, спуски и торможения.	1			

41.	Спуск со склона в основной стойке; подъем в гору скользящим шагом; торможение «плугом» на спуске. Ходьба до 2 км.	1			
42.	Лыжные гонки на 1-2 км. Ходьба до 3 км.	1			
43.	Перемещение приставными шагами. Эстафеты с предметами.	1			
44.	Техника безопасности на уроках волейбола	1			
45.	Перемещение приставными шагами. Эстафеты без предметов. Перемещение вперед. Прием мяча снизу на месте.	1			
46.	Эстафеты без предметов. Перемещение вперед. Прием мяча снизу на месте.	1			
47.	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1			
48.	Перемещение	1			

	приставными шагами. Перемещение вперед. Прием мяча снизу на месте.				
49.	Верхняя прямая подача.	1			
50.	Прием мяча снизу на месте. Эстафета с предметом.	1			
51.	История игры в баскетбол	1			
52.	Передача мяча со сменой места. Передача мяча в движении парами.	1			
53.	Эстафета баскетболиста. Передача мяча. Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра 3х3.	1			
54.	Основные приемы игры	1			
55.	Эстафета баскетболиста. Передача мяча. Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра 3х3.	1			
56.	Броски мяча в кольцо после ведения.	1			
57.	История игры стритбол	1			
58.	Эстафета баскетболиста.	1			



	Передача мяча в движении парами. Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра 3х3.				
59.	Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте.	1			
60.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1			
61.	Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу.	1			
62.	История игры в волейбол.	1			
63.	Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу.	1			
64.	Прыжковые и беговые упражнения с преодолением 2-3 простейших препятствий. Эстафета с набивными мячами.	1			
65.	Бег 60 м. с низкого	1			

	старта; прыжки в длину с места. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 1 мин.				
66.	Бег 30м. с низкого старта; челночный бег 3x10м. Бег 2 мин.	1			
67.	Бег 3 мин. Наклон из положения стоя с касанием ладонями пола; подтягивание.	1			
68.	Учет-бег 1500м. Подвижные игры.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1			
2.	Бег 30 м. с высокого старта. Совершенствовать низкий старт. Бег 2 мин.	1			
3.	Прыжки в длину с места; наклоны вперед из положения стоя, касаясь ладонями пола. Совершенствовать	1			

	низкий старт. Бег 4 мин.				
4.	Прыжок в длину с разбега.	1			
5.	Учет- челночный бег 3x10м. Совершенствовать низкий старт. Бег 5 мин.	1			
6.	Бег 6 мин; подтягивание. Метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов. Совершенствовать низкий старт.	1			
7.	Метание мяча 150гр с 4-5 шагов	1			
8.	Низкий старт ; бег 60 м с низкого старта. Совершенствовать Метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов; Бег 6 мин.	1			
9.	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	1			
10.	Бег 8 мин. Учет- метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов	1			
11.	Учет бег 1500 м.	1			
12.	Техника безопасности в баскетболе	1			
13.	Баскетбол, разучить ведение мяча с изменением	1			

	направления. Разучить повороты на месте.				
14.	Баскетбол, разучить передача одной рукой от плеча. Закрепить ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать повороты на месте.	1			
15.	Сочетания способов передвижения.	1			
16.	Баскетбол, закрепить броски по кольцу после ловли. Совершенствовать: передача одной рукой от плеча; ведение мяча с изменением направления; повороты на месте.	1			
17.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1			
18.	Баскетбол, совершенствовать: броски по кольцу после ловли; передача одной рукой от плеча	1			
19.	Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху.	1			

20.	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.	1			
21.	Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1			
22.	Баскетбол, учебно-тренировочная игра.	1			
23.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			
24.	Разучить: стойка на голове- м.; кувырок назад в полушпагат – д. Разучить: кувырок вперед в стойку на лопатках; мост, из положения стоя. Совершенствовать лазанье по канату.	1			
25.	Разучить соединение из 3-4 элементов. Закрепить: кувырок назад в полушпагат-д; стойка на голове-м. Совершенствовать: : кувырок вперед в стойку на лопатках; мост, из положения стоя; ОРУ типа зарядки; лазанье по канату.	1			
26.	Учет-кувырок вперед в стойку на лопатках;	1			

	мост, из положения стоя				
27.	Кувырок назад в полушпогат-д; стойка на голове-м.; ОРУ типа зарядки; лазанье по канату.	1			
28.	Учет -соединение из 3-4 элементов. Разучить опорный прыжок через козла. Совершенствовать: лазанье по канату; ОРУ типа зарядки.	1			
29.	Лазанье по канату Разучить переворот в упор толчком двух ног; махом одной и толчком другой переворот в упор. Закрепить опорный прыжок через козла.	1			
30.	Опорный прыжок через козла. Разучить соединение из 2-3 элементов; соскок махом назад с поворотом на 90*. Совершенствовать: переворот в упор толчком двух ног; махом одной и толчком другой переворот в	1			

	упор.				
31.	Переворот в упор толчком двух ног; махом одной и толчком другой переворот в упор. Закрепить соединение из 2-3 элементов. Совершенствовать: соскок махом назад с поворотом на 90*.	1			
32.	История гимнастики	1			
33.	Соскок махом назад с поворотом на 90*; соединение из 2-3 элементов.	1			
34.	Разучить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов.	1			
35.	Закрепить прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов.	1			
36.	Баскетбол, учебно – тренировочная игра.	1			
37.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1			
38.	Совершенствовать одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход,	1			

	одновременный одношажный ход. Ходьба 1 км.				
39.	Учет- одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, ходьба 1 км.	1			
40.	Способы подъемов в гору. Способы торможения.	1			
41.	Разучить, закрепить подъем елочкой. Совершенствовать: подъем в гору скользящим шагом; торможение упором; торможение «плугом», спуск со склона в основной стойке. Ходьба 2 км.	1			
42.	Способы подъемов в гору. Способы торможения.	1			
43.	Разучить, закрепить подъем елочкой. Совершенствовать: подъем в гору скользящим шагом;	1			



	<p>торможение упором;  торможение «плугом»,  спуск со склона в  основной стойке.  Ходьба 2 км.</p>				
44.	<p>Способы подъемов в  гору. Способы  торможения.</p>	1			
45.	<p>Разучить, закрепить  подъем елочкой.  Совершенствовать:  подъем в гору  скользящим шагом;  торможение упором;  торможение «плугом»,  спуск со склона в  основной стойке.  Ходьба 2 км.</p>	1			
46.	<p>Способы подъемов в  гору. Способы  торможения.</p>	1			
47.	<p>Разучить, закрепить  подъем елочкой.  Совершенствовать:  подъем в гору  скользящим шагом;  торможение упором;  торможение «плугом»,  спуск со склона в  основной стойке.  Ходьба 2 км.</p>	1			

48.	Способы подъемов в гору. Способы торможения.	1			
49.	Разучить, закрепить подъем елочкой. Совершенствовать: подъем в гору скользящим шагом; торможение упором; торможение «плугом», спуск со склона в основной стойке. Ходьба 2 км.	1			
50.	Способы подъемов в гору. Способы торможения.	1			
51.	Разучить, закрепить подъем елочкой. Совершенствовать: подъем в гору скользящим шагом; торможение упором; торможение «плугом», спуск со склона в основной стойке. Ходьба 2 км.	1			
52.	Способы подъемов в гору. Способы торможения.	1			
53.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			

54.	История игры в волейбол	1			
55.	Учебная игра по упрощённым правилам.	1			
56.	Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту.	1			
57.	Волейбол, учебная игра по упрощённым правилам. Бег 2 минуты	1			
58.	Основные приемы игры	1			
59.	Волейбол, учебная игра по упрощённым правилам. Бег 2 минуты.	1			
60.	Упражнения для развития силы рук	1			
61.	Волейбол, учебная игра по упрощённым правилам. Бег 2 минуты.	1			
62.	Баскетбол, учебно-тренировочная игра. Бег 3 минуты	1			
63.	Техника безопасности при игре в баскетбол.	1			
64.	Баскетбол, учебно-тренировочная игра. Бег 3 минуты	1			
65.	Баскетбол, учебно-	1			

	тренировочная игра. Бег 3 минуты				
66.	Основные приемы игры	1			
67.	Бег 30 м. с низкого старта, прыжок в длину с места. Бег 3 -4 минуты.	1			
68.	Бег 5 минут. Учёт- наклоны вперед, из положения стоя с касанием ладонями пола; бег 60 м. с низкого старта.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
2.	Бег 30м с высокого старта. Совершенствовать: Низкий старт, стартовый разгон. Бег 2 мин.	1			
3.	Прыжок в длину с места. Совершенствовать низкий старт, стартовый	1			

	разгон. Бег 4 мин.				
4.	Низкий старт и стартовый разгон, челночный бег. Совершенствовать бег на выносливость до 4 мин.	1			
5.	Бег 60 м с низкого старта. Бег на выносливость до 5 мин.	1			
6.	Прыжки в длину с разбега	1			
7.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега; Метание мяча 150г с разбега. Бег 7-8 мин.	1			
8.	Метание мяча 150г с разбега. Бег 11 мин	1			
9.	Учет-Бег 2000м	1			
10.	Техника безопасности при игре в баскетбол.	1			
11.	Полоса препятствий. Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу после ведения.	1			
12.	Основные правила игры.	1			
13.	Совершенствовать броски мяча по кольцу после ведения.	1			

	Штрафной бросок. Передача в парах при движении.				
14.	Совершенствовать передача в парах при движении, штрафной бросок. Баскетбол двусторонняя игра. 3х3, 4х4.	1			
15.	Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы	1			
16.	Выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием	1			
17.	Проплывание учебных дистанций	1			
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			
19.	Совершенствовать Кувырок вперед и назад (слитно). Длинный кувырок прыжком с места (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	1			
20.	Совершенствовать	1			

	Кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на голове и руках (м). С моста переход на 1 колено (д).				
21.	Учет - кувырок вперед и назад (слитно). Стойка на голове и руках (м). С моста переход на 1 колено (д).	1			
22.	С моста переход на одно колено (д). Совершенствовать: соединение из 3-4 акробатических элементов. Лазание по канату	1			
23.	Совершенствовать Соединение из 3-4 акробатических элементов. Переворот в упор толчком двух ног (м). Прыжок в упор и опускание в упор присев (д).	1			
24.	Опорный прыжок: через козла в длину (м). Боком через коня с поворотом на 90° (д).	1			
25.	Лазание по канату, подтягивание,	1			

	соединения из 2-3 элементов. Опорные прыжки.				
26.	Учет - переворот в упор толчком двух ног (м); прыжок в упор и опускание в упор присев (д); опорные прыжки; поднимание туловища.	1			
27.	Т.Б. Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбегу 5-7 шагов.	1			
28.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбегу 5-7 шагов. Учет - прыжки в высоту с разбегу 5-7 шагов	1			
29.	История легкой атлетики.	1			
30.	Техника безопасности, меры предупреждения обморожений.	1			
31.	Совершенствовать Одновременные одношажные и двушажные ходы.	1			



	Дистанция 1 км.				
32.	Одновременные одношажный, двушажные ходы; 1 км - на результат.	1			
33.	Лыжные ходы	1			
34.	Учет - попеременный двушажный ход. Совершенствовать Торможение «плугом» 2 км	1			
35.	Торможение «плугом». Совершенствовать технику различных ходов. 2 км.	1			
36.	Спуски с поворотами, 2 км. Совершенствовать Техника ходов и торможение.	1			
37.	Способы поворотов. Техника спуска.	1			
38.	3 км. Совершенствовать Техника ходов и торможения, спуски.	1			
39.	Совершенствовать Техника ходов и торможения, спуски. 3 км на результат.	1			
40.	Техника безопасности при игре в волейбол.	1			
41.	Совершенствовать	1			

	Передача мяча сверху и снизу. Прямая нижняя подача.				
42.	Совершенствовать различные передачи мяча. Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу после подачи.	1			
43.	Способы передачи и подачи мяча.	1			
44.	Прямой нападающий удар	1			
45.	Правила игры в волейбол	1			
46.	Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу после подачи.	1			
47.	Техника безопасности на спортивных играх. Правила игры в футбол.	1			
48.	Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней стопой.	1			
49.	Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внешней стопой.	1			
50.	Тактические действия	1			

	игроков в нападении и защите.				
51.	Строевые упражнения. Учебная игра в футбол.	1			
52.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			
53.	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1			
54.	Повороты в движении - направо, налево. Бег до 3 мин. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	1			
55.	Выносливость	1			
56.	Перестроение в 2 и 4 шеренги в движении. Подвижные игры. Бег 3 мин.	1			
57.	Быстрота.	1			
58.	Бег 3 мин. Учебно-тренировочная игра по волейболу.	1			
59.	Техника безопасности при игре в баскетбол.	1			
60.	Бег 4 мин. Баскетбол -	1			

	двусторонняя игра. 4х4, 5х5.				
61.	Основные приемы игры	1			
62.	Бег 4 мин. Баскетбол - двусторонняя игра. 4х4, 5х5.	1			
63.	Правила игры в стритбол	1			
64.	Бег 4 мин. Баскетбол - двусторонняя игра. 4х4, 5х5.	1			
65.	Бег 30 м с высокого старта Бег 3 мин.	1			
66.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
67.	Бег 60 м с низкого старта; бег 6 мин. Прыжок в длину с места	1			
68.	Прыжки в длину с места. Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. Бег 6 мин.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта, бег с ускорением .	1			
2.	Бег 30 м. с низкого старта, прыжок в длину с места . Бег 6 мин.	1			
3.	Совершенствование техники низкого старта. Овладение техникой метания малого мяча с места и с разбега. Бег в равномерном темпе 10 мин.	1			
4.	Закрепление техники метания мяча с разбега. Круговая л/а тренировка. Бег 12 мин.	1			
5.	Метание на Результат. Л/а эстафета	1			
6.	Бег- 500 м. (д)1000 м. (м) Тестовые упражнения для определения уровня выносливости.	1			
7.	Челночный бег 3x10м.	1			

	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 15 мин.				
8.	ОФП. Бег 2000 м. (юноши) 1500 м. (девушки)	1			
9.	Техника безопасности при игре в баскетбол.	1			
10.	Пеший туристический поход. Расширять и закреплять представления учащихся о понятии «поход».	1			
11.	Совершенствование ведения мяча разными руками; бросков 1-й и 2-мя руками с места и после ведения.	1			
12.	Совершенствование техники бросков в прыжке, комбинаций с мячом (ловля, передача ведения, бросок). Игра в б/б	1			
13.	Оценить технику бросков в прыжке. Перехват мяча, комбинации из освоенных элементов.	1			
14.	Нападение быстрым прорывом. Игра в	1			

	баскетбол				
15.	Комбинации из освоенных элементов игры, игра в баскетбол	1			
16.	Повторение техники быстрого прорыва, взаимодействие игроков - «восьмёрка».	1			
17.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Перехват и владение мячом.	1			
18.	Комбинации из освоенных элементов игры. Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты. Игра в б/бол	1			
19.	Учебно - тренировочная игра по правилам б/бола.	1			
20.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			
21.	Повторение акробатических упражнений: м- стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3	1			

	шагов разбега; д- равновесие на одной ноге, выход вперед, кувырок вперед.				
22.	Строевые упражнения ,ОРУ на месте, совершенствование техники акробатических упражнений , эстафеты с применением гимнастического инвентаря.	1			
23.	Техника выполнения акробатических упражнений. ОРУ в движении. Повторение техники лазания по канату	1			
24.	Кувырки на время: м-10,0 Д-14,0 оценить технику лазанья по канату. Последовательное выполнение 5 кувырков. Круговая тренировка без предметов	1			
25.	ОРУ на месте. Повторение техники опорных прыжков через козла	1			



	(м), коня (д), подтягивание в висе (м), упражнение на пресс (д) Преодоление гимнастической полосы препятствий				
26.	Техника опорного прыжка. ОРУ в движении. Круговая тренировка	1			
27.	ОРУ в парах. Повторение техники упражнений на перекладине: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в ноги врозь Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю жердь. Учет-подтягивание (м), пресс (д).	1			
28.	ОРУ на месте. Оценить технику упражнений на перекладине и р/в брусках , наклон вперёд из положения стоя с касанием пола ладонями.	1			
29.	Гимнастическая полоса	1			

	препятствий. Круговая тренировка без предметов				
30.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1			
31.	ОФП Силовая подготовка по подтягиванию и подниманию туловища. Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			
32.	Волейбол. Повторение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, передачи мяча у сетки лицом к ней, в прыжке.	1			
33.	Освоение комбинаций из освоенных элементов. Закрепление передач мяча в прыжке и стоя спиной к сетке.	1			
34.	Оценить технику передачи в прыжке и стоя спиной к сетке.	1			
35.	Техника безопасности на уроках лыжной	1			

	подготовки				
36.	Техника одновременных ходов.	1			
37.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1			
38.	Техника попеременных ходов. Освоение техники попеременного 4-х шажного хода, лыжная эстафета	1			
39.	Повторение техники попеременного 4-х шажного хода, переход с попеременного на одновременный.	1			
40.	Попеременный 4-х шажный ход.	1			
41.	Техника 4-х шажного попеременного хода. Переход с попеременного на одновременный. Дистанция 2 км.	1			
42.	Совершенствование техники перехода с попеременного на одновременный, повторение техники спусков, подъёмов, торможения	1			

43.	Спуски, подъемы, торможения.	1			
44.	Лыжный кросс 3 км. Техника спусков, подъёмов, торможений.	1			
45.	Лыжный кросс 4 км.	1			
46.	Освоение прямого нападающего удара при встречных передачах.	1			
47.	Повторение техники комбинаций из освоенных элементов техники передвижений, подачи в задней части площадки, приём мяча	1			
48.	Оценить технику передвижений, подачи, приёма мяча от сетки. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений.	1			
49.	Приёмы мяча от сетки. Игры в волейбол.	1			
50.	Техника прямого нападающего удара. Игра в волейбол.	1			
51.	Освоение техники свободного нападения, комбинаций из	1			

	освоенных элементов (приём, передача, удар), волейбол				
52.	Повторение техники комбинаций с мячом, тактика свободного нападения, подвижные игры с мячом, волейбол	1			
53.	Техника нападения через зону 3.	1			
54.	Освоение техники нападения через зону 3, игры в защите, подвижные игры с мячом, волейбол	1			
55.	оценить освоенные технические приёмы в игре. Волейбол.	1			
56.	Техника нападения и защиты в волейболе.	1			
57.	Правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений	1			
58.	Технические элементы брассом в согласовании с дыханием	1			
59.	Т.Б. на уроках по футболу.	1			
60.	Удары по неподвижному,	1			

	катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней стопы				
61.	Удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внешней стопы	1			
62.	Тактические действия игроков в нападении и защите	1			
63.	Учебно – тренировочная игра по футболу.	1			
64.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			
65.	Упражнения для развития выносливости	1			
66.	Учет-100м, прыжок в длину с места. Л/а эстафеты.	1			
67.	Бег на выносливость 2000м;	1			
68.	Бег-3000м(ю),2000м(д)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 5 КЛАСС

Введите свой вариант:

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

### 6 КЛАСС

Введите свой вариант:

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

### 7 КЛАСС

Введите свой вариант:

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

### 8 КЛАСС

Введите свой вариант:

Физическая культура 8 - 9 классы / Лях В.И., - М.: Просвещение

### 9 КЛАСС

Введите свой вариант:

Физическая культура 8 - 9 классы / Лях В.И., - М.: Просвещение

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224, [2] с.

### 6 КЛАСС

Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224, [2] с.

### 7 КЛАСС

Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224, [2] с.

### 8 КЛАСС

Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск :

УлГУ, 2016. – 224, [2] с.

## **9 КЛАСС**

Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224, [2] с.

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

### **5 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

### **6 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

### **7 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

### **8 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

### **9 КЛАСС**

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



# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер, интерактивная доска, книги

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, бассейн, спортивная площадка

