Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Узюково м.р. Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей ГЦ	Заместитель директора по УВР Дуцева А.Г.	Директор ГБОУ СОШ с. Узюково Безьянова Т.Ю Приказ № 77/1 - ОД от «25» августа 2026 г .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

ЭП

C=RU, OU="директор ", O="ГБОУ СОШ с.Узюково ", CN=Безьянова Т.Ю., E=cu_uzyuk_stv@63edu.ru
00af87df158c56bc90
2026.08.27 09:16:14+04'00'

с.Узюково 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок«Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: 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 физкультминуток 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 технически х 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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/

3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжки в высоту с прямого разбега**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.25.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu.ru/

3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Ранее разученные технические действия с мячом**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.44.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.45.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.46.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.47.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	0	30	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Возрождение Олимпийских игр**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2.	**Символика и ритуалы первых Олимпийских игр**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.3.	**История первых Олимпийских игр современности**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	**Составление дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.2.	**Физическая подготовка человека**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3.	**Правила развития физических качеств**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.4.	**Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.5.	**Правила измерения показателей физической подготовленности**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.6.	**Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.7.	**Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения зрения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.3.	**Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
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**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в высоту с разбега**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
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»**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений**	3	0	3	https://resh.edu.ru/

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	0	30	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.2.	**Понятие «техническая подготовка**	1	0	1	https://resh.edu.ru/

2.3.	**Понятия «двиг ательное действие», «двиг ател ьное умение», «двиг ательный навык»**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двиг ател ьных действий**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.6.	**Пл анирование занятий технической подготовкой**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.9.	**Оценива ние оз доровительног о эффе кта занятий физическо й кул ьтурой**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Упражнения дл я коррекции тел осложения**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.2.	**Упражнения дл я профил актики нарушения осанки**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.3.	*Модул ь «Гимна стика».* **Акроб ат ическая комбинация**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.4.	*Модул ь «Гимна стика».* **Акро бат иче ск ие пирамиды**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на гол ове с опорой на руки**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подг отовител ьных упражнений дл я самостоятельног о обучения стойке на голове с опорой на руки, раз работке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подг отовител ьных упражнений дл я самостоятельног о обучения л азанью по канату в два приёма**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учител я по использ ованию подводящих и подготовител ьных упражнений дл я самостоятельног о обучения технике преодол ения препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег »**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учител я по использ ованию подводящих и подготовител ьных упражнений дл я самостоятельног о обучения технике эстафетног о бега**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание мал ого мяча в катящуюся мишень**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учител я по использ ованию упражнений с мал ым мячом на раз витие точности движений**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.28.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	0	30	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Физическая культура в современном обществе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
1.2.	**Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
1.3.	**Адаптивная физическая культура**	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Коррекция нарушения осанки**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.4.	**Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Профилактика умственного перенапряжения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.2.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.5.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.14.	*Модуль «Плавание».* **Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.21.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления**	3	0	3	https://resh.edu.ru/

3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол**	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	30	0	30	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Здоровье и здоровый образ жизни**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2.	**Пешие туристские подходы**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.3.	**Профессионально-прикладная физическая культура**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Восстановительный массаж**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2.	**Банные процедуры**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3.	**Измерение функциональных резервов организма**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.4.	**Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Занятия физической культурой и режим питания**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.2.	**Упражнения для снижения избыточной массы тела**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.3.	**Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега**	2	0	2	https://resh.edu.ru/

3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Размахивания в висе на высокой перекладине**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения черлидинга**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.19.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.20.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
3.21.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	19	0	19	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
2.	Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	1	Устный опрос;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	1	Практическая работа;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	1	Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Устный опрос;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1	Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;

13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	1	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	1	Практическая работа;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	1	Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	1	Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	1	Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	1	Устный опрос;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	1	Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	1	Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	1	Практическая работа;
27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	1	Практическая работа;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	1	Практическая работа;

29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	1	Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражненим для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1	Практическая работа;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1	Практическая работа;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	Практическая работа;

42.	Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	1	Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	1	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
47.	Техника выполнения попеременного двушажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
48.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания попеременного двушажноголыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного разучивания попеременного двушажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
50.	Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Техника поворота на лыжах способом переступания во время передвижения попеременным двушажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
53.	Совершенствование техники подъема на лыжах способом «лесенка	1	0	1	Практическая работа;
54.	Техника подъёма на лыжах способом«ёлочка»	1	0	1	Практическая работа;

55.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	1	Практическая работа;
56.	Техника подъёма на лыжах способом«полуёлочка»	1	0	1	Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «полуёлочка»	1	0	1	Практическая работа;
58.	Техника спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного освоения спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
60.	Техника преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного освоения техник преодоления бугров и впадин во время спуска на лыжах с пологого склона спуска	1	0	1	Практическая работа;
62.	Техника торможения способом«плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
63.	Способы самостоятельного освоения техники торможения способом «плугом»при спуске на лыжах с пологого	1	0	1	Практическая работа;
64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	1	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
68.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	Практическая работа;

69.	Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками	1	0	1	Практическая работа;
71.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
72.	Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку	1	0	1	Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
74.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	1	Практическая работа;
75.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
77.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	1	Практическая работа;
78.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
79.	Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	Практическая работа;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	1	Практическая работа;
82.	Техника передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;

83.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи баскетбольного во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
84.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
85.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;
86.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;
87.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	Устный опрос;
89.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
91.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
92.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
93.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;

95.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
96.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	Практическая работа;
97.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	1	Практическая работа;
98.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с	1	0	1	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1	0	1	Устный опрос;
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1	Устный опрос;

4.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	Практическая работа;
6.	Техника спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
10.	Планирование самостоятельных занятий спринтерским бегом	1	0	1	Практическая работа;
11.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	1	Практическая работа;
12.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
13.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
14.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
15.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
16.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
17.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
19.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России»	1	0	1	Устный опрос;
20.	Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой	1	0	1	Устный опрос;

21.	Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
22.	Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
23.	Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
24.	Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
25.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	1	Практическая работа;
27.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1	0	1	Практическая работа;
28.	Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)	1	0	1	Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа;
31.	Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	1	Практическая работа;
32.	Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	1	Практическая работа;
33.	Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	1	Практическая работа;

34.	Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
35.	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
36.	Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
37.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
40.	Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
41.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
42.	Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

43.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
44.	Техника перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники стойки на колене из положения стойки, руки на поясе (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
47.	Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
48.	Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
49.	Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1	0	1	Практическая работа;
51.	Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;

53.	Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	1	Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
58.	Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
61.	Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
63.	Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
64.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	0	1	Практическая работа;

65.	Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений с гантелями для самостоятельных занятий по формированию телосложения»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Способы выполнения комплекса упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	0	1	Практическая работа;
67.	Правила игры в волейбол	1	0	1	Устный опрос;
68.	Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	1	Практическая работа;
69.	Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	1	Практическая работа;
70.	Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
71.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
72.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
74.	Проект «Первые чемпионы современных Олимпийских Игр»	1	0	1	Устный опрос;
75.	Основные правила игры в баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
77.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;

78.	Техника остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	1	Практическая работа;
79.	Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	1	Практическая работа;
80.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
81.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
82.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
83.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения	1	0	1	Практическая работа;
84.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	1	Практическая работа;
85.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	1	Практическая работа;
86.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
87.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	Устный опрос;
88.	Основные правила игры футбол	1	0	1	Устный опрос;
89.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	1	Практическая работа;
91.	Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;

92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
94.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения	1	0	1	Практическая работа;
95.	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
96.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1	0	1	Практическая работа;
97.	Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
98.	Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени	1	0	1	Практическая работа;
99.	Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишен	1	0	1	Практическая работа;
100.	Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в	1	0	1	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История Олимпийского движения в России	1	0	1	Устный опрос;
2.	Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1	0	1	Устный опрос;
3.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1	Практическая работа;
4.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой на учебный год	1	0	1	Практическая работа;
5.	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
6.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Практическая работа;
7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Практическая работа;
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	Практическая работа;
10.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
11.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
12.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;

13.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
17.	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
19.	Проект «Техническая подготовка на уроках физической культуры»	1	0	1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
21.	Основные факторы и причины появления ошибок при самостоятельном разучивании физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
22.	Роль внимания и памяти в самостоятельном освоении и оценивании техники движений	1	0	1	Практическая работа;
23.	Проект «Гимнастика в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;
24.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
25.	Комплекс зрительной гимнастки на укрепление глазных мышц	1	0	1	Практическая работа;

26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	1	Практическая работа;
27.	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
28.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техника выполнения поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки)	1	0	1	Практическая работа;

31.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
32.	Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения перемаха ногой назад в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения стойки на колене из положения стойки руки на поясе (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способ самостоятельного освоения техники перехода из упора на гимнастической перекладине в вис лежа (мальчики). Способы самостоятельного обучения и совершенствования техники соскока вперед с гимнастического бревна толчком двумя после небольшого разбега (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
34.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений (мальчики). Самостоятельное составление и освоение комбинации на гимнастическом бревне из разученных упражнений (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
35.	Техника напрыгивания в упор на параллельные брусья (мальчики). Техника наскока вперед на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания в упор на параллельные брусья (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники наскока вперед на нижнюю жердь разновысоких брусьев (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

37.	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока с нижней жерди разновысоких брусьев махом назад с поворотом в сторону (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
39.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Техника седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону их виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

43.	Техника соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Техника соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
45.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
47.	Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;
48.	Проект «История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи»	1	0	1	Практическая работа;
49.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1	Практическая работа;

53.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	1	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	1	Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
59.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с полого склона	1	0	1	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с полого склона	1	0	1	Практическая работа;

61.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с полого склона	1	0	1	Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного освоения техники перелезание через небольшое препятствие на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
65.	Проект «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Тестовые упражнения для оценки общего состояния организма	1	0	1	Практическая работа;
67.	Комплекс упражнении для укрепления глазных мышц	1	0	1	Практическая работа;
68.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
69.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату (мальчики). Способы совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
70.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
71.	Техника лазания спиной к гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
72.	Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали	1	0	1	Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
74.	Проект «Баскетбол в программе Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;

75.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
76.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
77.	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
78.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Практическая работа;
79.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Практическая работа;
80.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1	0	1	Практическая работа;
81.	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
82.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
83.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
84.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
85.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	1	Практическая работа;
86.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	1	Практическая работа;
87.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1	Практическая работа;
89.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	0	1	Практическая работа;

90.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1	0	1	Практическая работа;
91.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
94.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
95.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
96.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
97.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;
98.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
99.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Проект «Физическая культура в современном обществе»	1	0	1	Практическая работа;
2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
3.	Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия спортивной подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
4.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1	0	1	Устный опрос;
5.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки в системе самостоятельных тренировочных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
6.	Комплекс упражнений для профилактики утомления во время длительной работы за компьютером	1	0	1	Практическая работа;
7.	Комплекс упражнений для профилактики неврозов	1	0	1	Практическая работа;
8.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
10.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	1	Практическая работа;
11.	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции	1	0	1	Практическая работа;

12.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
13.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
14.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техники прыжка в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
17.	Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
19.	Проект «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	1	0	1	Практическая работа;
20.	Способы измерения индивидуальных показателей телосложения	1	0	1	Практическая работа;
21.	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте	1	0	1	Практическая работа;
22.	Техника выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;

23.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
24.	Правила проведения самостоятельных сеансов восстановительного массажа после занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
25.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	1	Практическая работа;
26.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	1	Практическая работа;
27.	Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
28.	Техника длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
29.	Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки)	1	0	1	Практическая работа;

31.	Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
32.	Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики в ходьбе, беге, прыжках (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики с поворотами и наклонами туловища, стилизованными движениями руками и ногами (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
34.	Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	1	Практическая работа;

37.	Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
40.	Техника безопасности во время занятий на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники наскока вперед на гимнастическое бревно (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девочки)	1	0	1	Практическая работа;

43.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы совершенствования техники упражнений на гимнастическом бревне для индивидуальной комбинации (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного обучения технике выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
45.	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
47.	Проект «Плавание в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1	Практическая работа;
48.	Техника безопасности в бассейне на занятиях плавательной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
49.	Способы совершенствования техники попеременной работы ног при скольжении на груди с использованием плавательной диски	1	0	1	Практическая работа;
50.	Совершенствование техники выдоха вводу во время попеременной работы ног при скольжении на груди с гимнастической доской	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование техники выдоха в воду при скольжении на груди во время работы ног и рук способом кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
52.	Техника спортивного плавания кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;

53.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спортивным плаванием способом кроля на груди	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения техники спортивным плаванием способом кроля на груди	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника поворота способом «маятник»при спортивном плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота способом «маятник» при спортивном плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
57.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота способом «маятник» при спортивном плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники плавания способом кроль на груди с равномерной скоростью передвижения	1	0	1	Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного обучения технике старта толчком от бортика с выходом	1	0	1	Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного совершенствования техники проплывания учебной дистанции способом кроля на груди	1	0	1	Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	1	Практическая работа;

65.	Способы самостоятельного обучения технике приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»стоя на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	1	Практическая работа;
68.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	1	Практическая работа;
69.	Способы самостоятельного обучения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с перекатом на спине	1	0	1	Практическая работа;
70.	Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
71.	Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	0	1	Практическая работа;
72.	Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
74.	Способы самостоятельного обучения техники бега с изменением его направления	1	0	1	Практическая работа;
75.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1	0	1	Практическая работа;

76.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды	1	0	1	Практическая работа;
77.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	1	Практическая работа;
78.	Подготовительные упражнения для освоения техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	1	Практическая работа;
79.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	1	Практическая работа;
80.	Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0	1	Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного обучения техники передачи баскетбольного мяча при встречном движении	1	0	1	Практическая работа;
82.	Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	0	1	Практическая работа;
83.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения	1	0	1	Практическая работа;
84.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
85.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	1	Практическая работа;
86.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	1	Практическая работа;
87.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1	Практическая работа;
88.	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1	0	1	Практическая работа;
89.	Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	1	Практическая работа;

90.	Способы самостоятельного обучения технике удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	1	Практическая работа;
91.	Совершенствование техники выполнения подводящих упражнений для самостоятельного освоения удара по катящемуся футбольному мячу с разбега	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1	Практическая работа;
94.	Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
95.	Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота	1	0	1	Практическая работа;
96.	Тактические действия в футболе при атаке на ворота соперника	1	0	1	Практическая работа;
97.	Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
98.	Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метании малого мяча с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Соревнования по прыжкам в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Проект «Организация и проведение пеших туристических походов»	1	0	1	Устный опрос;
2.	Правила техники безопасности при установке туристической палатки и разведении костра во время пеших походов	1	0	1	Устный опрос;
3.	Проект «Причины появления травм во время занятий в бассейне и способы оказания первой помощи»	1	0	1	Устный опрос;
4.	Проект «Физическая культура и здоровый образ жизни»	1	0	1	Практическая работа;
5.	Проект «Вредные привычки и их профилактика посредством занятий физической культурой»	1	0	1	Практическая работа;
6.	Основные правила и способы оказания первой помощи при сложных травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Проект «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	0	1	Практическая работа;
8.	Упражнения для развития статической выносливости	1	0	1	Практическая работа;
9.	Упражнения для развития скорости реакции.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	1	Практическая работа;
11.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
12.	Требования к технике выполнения акробатических и гимнастических комбинаций.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Техника размахивания в висе на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники подъема переворотом махом одной и толчком другой ногами в упор	1	0	1	Практическая работа;

	на нижнюю жердь (девочки).				
14.	Способы самостоятельного совершенствования техники размахивания в висе на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подъема переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
15.	Техника соскока вперёд прогнувшись из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования соскока мазом назад с поворотом и опорой на жердь из положения упора на нижней жерди (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного совершенствования техники соскока вперёд прогнувшись из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подъема переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техника подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа;

19.	Способы самостоятельного освоения техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
20.	Способ самостоятельного совершенствования техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии«ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Подводящие упражнения для освоения техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техника индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
22.	Совершенствование техники упражнений на высокой перекладине для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника подводящих упражнений для самостоятельного освоения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Совершенствование техники индивидуальной комбинации на высокой перекладине (мальчики). Техника подготовительных упражнений для самостоятельного освоения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки)	1	0	1	Практическая работа;
24.	Техника кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

25.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
26.	Способы самостоятельного освоения техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
28.	Техника соскока махом назад с опорой на жердь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
29.	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом назад с опорой на жердь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

30.	Способы самостоятельного совершенствования техники упражнения на параллельных брусьях для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Способы самостоятельного освоения индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного совершенствование техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
32.	Проект «Оздоровительные свойства банных процедур и правила их проведения»	1	0	1	Практическая работа;
33.	Самостоятельное закаливание организма способом обливания водой	1	0	1	Практическая работа;
34.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
36.	Оказание перовой помощи при травмах во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Техника одновременного бесшажного хода	1	0	1	Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного обучения технике одновременного бесшажного хода	1	0	1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного совершенствования технике одновременного бесшажного хода	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;

42.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
43.	Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход	1	0	1	Практическая работа;
46.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с одновременного на попеременный ход	1	0	1	Практическая работа;
47.	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
48.	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
49.	Способы планирования нагрузки для развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
50.	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом«снизу»	1	0	1	Практическая работа;
51.	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом«сверху»	1	0	1	Практическая работа;
52.	Техника передачи мяча в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного освоения техники передачи волейбольного мяча в прыжке	1	0	1	Практическая работа;

54.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники приема и передачи мяча в условиях игровой учебной деятельности	1	0	1	Практическая работа;
56.	Совершенствование тактических действий в защите в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование технических действий в нападении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
58.	Способы организации взаимодействия игроков разного амплуа при нападении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
59.	Способы взаимодействия между игроками разного амплуа при защите в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
60.	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1	0	1	Практическая работа;
61.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой снизу	1	0	1	Практическая работа;
62.	Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции	1	0	1	Практическая работа;
63.	Развитие выносливости с помощью бега длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
64.	Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений	1	0	1	Практическая работа;
65.	Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
66.	Техника прыжка в высоту способом перешагивания	1	0	1	Практическая работа;
67.	Техника бега на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

8 КЛАСС

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

9 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ