

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Чекмагушевский район

Республики Башкортостан

МБОУ СОШ с.Аблаево

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Батыргареева Г.Р.
Пр №1 от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Гумерова Д.М.
Приказ №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зайнетдинова В.И.
Пр № 103 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3810104)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

с.Аблаево 2023год

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 5-9 классов 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 612 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

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. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения

осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

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

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

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

подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

Модуль «Плавание». Брасс: 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 относятся 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 технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические

пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении

другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

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	конт- роль- ные рабо- ты	прак- тичес- кие рабо- ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/

2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.7	Организация и проведение самостоятельных занятий.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
2.8	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.9	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
2.10	Ведение дневника физической культуры.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
3.2	Упражнения утренней зарядки.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
3.4	Водные процедуры после утренней зарядки.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
3.5	Упражнения на развитие гибкости.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6	Упражнения на развитие координации.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.7	Упражнения на формирование телосложения.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
3.8	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием спортивно-оздоровительная деятельность.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1.5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314244/
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314244/
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314244/
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314244/
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.16	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции.	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	8	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.26	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.28	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/

3.29	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.41	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.42	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
Итого по разделу		55.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	8	2		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт- роль- ные рабо- ты	прак- тиче- ские рабо- ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.2.	Символика и ритуалы 1 Олимпийских игр.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.2.	Физическая подготовка человека.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
2.3.	Правила развития физических качеств.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		1.75			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки.	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.10	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/
3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/

3.12	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения.	5	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень(качающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	8	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске со склона.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе.	5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/

3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/
Итого по разделу		46			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	19.5	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		19.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт- роль- ные рабо- ты	прак- тичес- кие рабо- ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/

1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/
2.2.	Понятие «техническая подготовка».	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/

3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки.	1.5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма.	2.5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».				
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор».	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/

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.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	9	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
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.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1.5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/

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.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча.	1.5	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/
Итого по разделу		41.5			

Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	23	2		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт- роль- ные рабо- ты	прак- тичес- кие рабо- ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
1.3.	Адаптивная физическая культура.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/

	составлении планов самостоятельных тренированных занятий.				
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.	2.75	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег.	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов в беговых дисциплинах.	4	1		https://www.gto.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	2			https://www.gto.ru/
3.10	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/

3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Смена лыжных ходов.	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
3.14	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине.				
3.15	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине.				
3.16	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций.				
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/

	и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления				
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/
Итого по разделу		46			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	20	2		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт- роль- ные рабо- ты	прак- тиче- ские рабо- ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
1.2.	Пешие туристские подходы.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
2.2.	Банные процедуры.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности.	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/

3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	1.75	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.10	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга.	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.	9	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.	14	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/

3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом.	0			
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции.	0			
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе.	7	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе.	8	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе.	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/
Итого по разделу		55			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	11	1		https://www.gto.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	конт- рольные работы	практи- ческие работы	
1.	Ознакомление с программным материалом и требованиями к его освоению. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1			Устный опрос
2.	Ознакомление с техникой безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1			Устный опрос
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1			Устный опрос
4.	Бег 60 м.	1	1		Сдача контрольного норматива
5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1			Устный опрос
6.	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1			Устный опрос

7.	Разучивание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			Устный опрос
8.	Бег 1500 м.	1			Устный опрос
9.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических действий игры баскетбол.	1			Устный опрос
10.	Разучивание передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1			Устный опрос
11.	Закрепление навыков передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1			Устный опрос
12.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения утренней зарядки. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
13.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
14.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических действий игры волейбол.	1			Устный опрос
15.	Разучивание приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.	1			Устный опрос
16.	Закрепление навыков приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.	1			Устный опрос
17.	Совершенствование приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.	1			Устный опрос
18.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Учебно-тренировочная игра пионербол.	1			Устный опрос
19.	Ознакомление с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни	1			Устный опрос

	в жизнедеятельности современного человека. Ознакомление с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».				
20.	Разучивание кувырка вперёд в группировке. Упражнения на развитие гибкости.	1			Устный опрос
21.	Закрепление навыков кувырка вперёд в группировке.	1	1		Контрольная работа
22.	Упражнения на развитие координации. Самостоятельное составление режима дня. Упражнения зарядки.	1			Устный опрос
23.	Разучивание кувырка назад в группировке.	1			Устный опрос
24.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Водные процедуры после утренней зарядки. Разучивание кувырка вперёд ноги «скрёстно».	1			Устный опрос
25.	Упражнения на формирование телосложения. Разучивание кувырка назад из стойки на лопатках.	1			Устный опрос
26.	Разучивание опорного прыжка на гимнастического козла.	1			Устный опрос
27.	Контроль усвоения опорного прыжка на гимнастического козла.	1	1		Контрольная работа
28.	Разучивание гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне.	1			Устный опрос
29.	Закрепление навыков гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне.	1			Устный опрос
30.	Разучивание лазанья и перелезания на гимнастической стенке.	1			Устный опрос
31.	Разучивание элементов расхождения на гимнастической скамейке в парах.	1			Устный опрос
32.	Ознакомление с ТБ на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.	1			Устный опрос

33.	Разучивание движения попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
34.	Закрепление навыков передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
35.	Разучивание поворотов на лыжах способом переступания.	1			Устный опрос
36.	Совершенствование передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
37.	Совершенствование передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
38.	Разучивание спуска на лыжах с пологого склона.	1			Устный опрос
39.	Совершенствование передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
40.	Совершенствование передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
41.	Разучивание подъема в горку на лыжах способом «лесенка».	1			Устный опрос
42.	Закрепление навыков подъёма в горку на лыжах способом «лесенка».	1			Устный опрос
43.	Совершенствование передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			Устный опрос
44.	Разучивание преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			Устный опрос
45.	Контроль усвоения передвижений на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1		Контрольная работа
46.	Разучивание прямой нижней подачи мяча в волейболе.	1			Устный опрос
47.	Закрепление навыков прямой нижней подачи мяча в волейболе	1			Устный опрос

48.	Разучивание приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.	1			Устный опрос
49.	Закрепление навыков приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.	1			Устный опрос
50.	Ознакомление с историей древних Олимпийских игр. Учебно-тренировочная игра волейбол по упрощенным правилам.	1			Устный опрос
51.	Разучивание ведения баскетбольного мяча.	1			Устный опрос
52.	Закрепление навыков ведения баскетбольного мяча.	1			Устный опрос
53.	Разучивание броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			Устный опрос
54.	Закрепление навыков броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			Устный опрос
55.	Ознакомление с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
56.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения технических действий игры футбол. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	1			Устный опрос
57.	Разучивание удара по неподвижному мячу.	1			Устный опрос
58.	Разучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча.	1			Устный опрос
59.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу	1			Устный опрос

	сердца. Ведение дневника физической культуры. Обводка мячом ориентиров.				
60.	Разучивание элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
61.	Закрепление элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
62.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1			Устный опрос
63.	Ознакомление с техникой безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			Устный опрос
64.	Разучивание метания малого мяча на дальность.	1			Устный опрос
65.	Закрепление навыков метания малого мяча на дальность.	1			Устный опрос
66.	Бег 1500м.	1	1		Тестирование; Сдача контрольного норматива
67.	Прыжок в длину с места.	1	1		Тестирование; Сдача контрольного норматива
68.	Подтягивание на перекладине.	1	1		Тестирование; Сдача контрольного норматива
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	конт- рольные работы	практи- ческие работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Составление дневника физической культуры. Упражнения для коррекции телосложения.	1			Устный опрос
2.	Ознакомление с упражнениями для развития выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1			Устный опрос
3.	Разучивание бега на короткие дистанции.	1			Устный опрос
4.	Бег 60 м.	1	1		Сдача контрольного норматива
5.	Бег 1000 м.	1			Устный опрос
6.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями в метании мяча для повышения точности движений.	1			Устный опрос
7.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).	1			Устный опрос
8.	Бег 1500м.	1			Устный опрос

9.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.	1			Устный опрос
10.	Разучивание стойки баскетболиста.	1			Устный опрос
11.	Разучивание остановки в два шага.	1			Устный опрос
12.	Физическая подготовка человека. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
13.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
14.	Разучивание приема и передачи мяча после передвижений в волейболе.	1			Устный опрос
15.	Закрепление навыков приема и передачи мяча после передвижений в волейболе.	1			Устный опрос
16.	Контроль усвоения приема и передачи мяча после передвижений в волейболе.	1	1		Контрольная работа
17.	Физическая подготовка человека. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
18.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
19.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1			Устный опрос
20.	Разучивание упражнений на низком гимнастическом бревне.	1			Устный опрос
21.	Закрепление упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			Устный опрос

22.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.	1			Устный опрос
23.	Разучивание переворота махом одной, толчком другой.	1			Устный опрос
24.	Контроль усвоения навыков переворота махом одной, толчком другой.	1	1		Контрольная работа
25.	Разучивание акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
26.	Закрепление акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
27.	Разучивание опорного прыжка ноги врозь.	1			Устный опрос
28.	Контроль усвоения навыков опорного прыжка ноги врозь.	1	1		Контрольная работа
29.	Разучивание лазания по канату в три приёма.	1			Устный опрос
30.	Закрепление навыков лазания по канату в три приёма.	1			Устный опрос
31.	Ознакомление с распределением упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Упражнения ритмической гимнастики.	1			Устный опрос
32.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	1			Устный опрос
33.	Разучивание передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос

34.	Закрепление навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
35.	Совершенствование навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
36.	Ознакомление с правилами по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.	1			Устный опрос
37.	Совершенствование навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
38.	Совершенствование навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
39.	Разучивание преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			Устный опрос
40.	Совершенствование навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
41.	Совершенствование навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
42.	Совершенствование навыков передвижения одновременным одношажным ходом.	1			Устный опрос
43.	Эстафеты на лыжах.	1			Устный опрос
44.	Эстафеты на лыжах.	1			Устный опрос
45.	Лыжные гонки.	1	1		Сдача контрольного норматива
46.	Разучивание ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1			Устный опрос
47.	Контроль усвоения навыков ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	1		Контрольная работа
48.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Правила развития физических качеств. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос

49.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
50.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
51.	Разучивание нижней прямой подачи в волейболе.	1			Устный опрос
52.	Закрепление навыков нижней прямой подачи в волейболе.	1			Устный опрос
53.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
54.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
55.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
56.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.	1			Устный опрос
57.	Разучивание удара по катящемуся мячу с разбега.	1			Устный опрос
58.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
59.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
60.	История первых Олимпийских игр современности. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
61.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Разучивание элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос

62.	Закрепление элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
63.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			Устный опрос
64.	Разучивание прыжка в высоту с разбега.	1			Устный опрос
65.	Закрепление навыков прыжка в высоту с разбега.	1			Устный опрос
66.	Бег 1500 м.	1	1		Сдача контрольного норматива
67.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Подтягивание на перекладине.	1			Устный опрос
68.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжок в длину с места.	1			Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	конт- рольные работы	практи- ческие работы	
1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Ведение дневника физической культуры. Понятие технической подготовка.	1			Устный опрос

2.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег с преодолением препятствий.	1			Устный опрос
3.	Бег с преодолением препятствий.	1			Устный опрос
4.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями с малым мячом на развитие точности движений. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1			Устный опрос
5.	Бег 60 м.	1	1		Сдача контрольного норматива
6.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Бег 300 м.	1			Устный опрос
7.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Бег 1000 м.	1			Устный опрос
8.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Бег 1500 м.	1			Устный опрос
9.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Разучивание ловли мяча после отскока от пола.	1			Устный опрос
10.	Закрепление ловли мяча после отскока от пола.	1			Устный опрос

11.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Разучивание броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			Устный опрос
12.	Контроль усвоения навыков броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	1		Контрольная работа
13.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
14.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Разучивание верхней прямой подачи мяча	1			Устный опрос
15.	Контроль усвоения навыков верхней прямой подачи мяча.	1	1		Контрольная работа
16.	Планирование занятий технической подготовкой. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
17.	Составление плана занятий по технической подготовке. Игра волейбол.	1			Устный опрос
18.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
19.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Разучивание стойки на голове с опорой на руки.	1			Устный опрос

20.	Контроль усвоения стойки на голове с опорой на руки.	1	1		Контрольная работа
21.	Разучивание акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
22.	Закрепление акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
23.	Совершенствование акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
24.	Разучивание акробатических пирамид.	1			Устный опрос
25.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Разучивание лазания по канату в два приёма.	1			Устный опрос
26.	Закрепление навыков лазания по канату в два приёма.	1			Устный опрос
27.	Контроль усвоения лазанья по канату в два приёма.	1	1		Контрольная работа
28.	Разучивание упражнений степ-аэробики.	1			Устный опрос
29.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Упражнения для коррекции телосложения. Элементы акробатики.	1			Устный опрос
30.	Разучивание опорного прыжка: юноши ноги согнув, девушки ноги врозь.	1			Устный опрос
31.	Совершенствование опорного прыжка: юноши ноги согнув, девушки ноги врозь.	1			Устный опрос
32.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения технике торможения упором. Торможение на лыжах способом «упор».	1			Устный опрос

33.	Торможение на лыжах способом «упор».	1			Устный опрос
34.	Ознакомление с имитационными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.	1			Устный опрос
35.	Разучивание перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			Устный опрос
36.	Закрепление навыков перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			Устный опрос
37.	Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			Устный опрос
38.	Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			Устный опрос
39.	Ознакомление с подводящими и имитационными упражнениями для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Разучивание поворота упором при спуске с пологого склона.	1			Устный опрос
40.	Закрепление поворота упором при спуске с пологого склона.	1			Устный опрос
41.	Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			Устный опрос
42.	Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			Устный опрос
43.	Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			Устный опрос
44.	Совершенствование перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	1		Контрольная работа

45.	Лыжные гонки.	1			Устный опрос
46.	Разучивание броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1			Устный опрос
47.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
48.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
49.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
50.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
51.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения технике выполнения перевода мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
52.	Разучивание перевода мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1			Устный опрос
53.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
54.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
55.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
56.	Разучивание средних и длинных передач футбольного мяча.	1			Устный опрос
57.	Разучивание тактических действий игры футбол.	1			Устный опрос
58.	Закрепление тактических действий игры футбол.	1			Устный опрос

59.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
60.	Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
61.	Разучивание элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
62.	Закрепление элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
63.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег.	1			Устный опрос
64.	Эстафетный бег.	1			Устный опрос
65.	Прыжок в длину с места.	1	1		Сдача контрольного норматива
66.	Подтягивание на перекладине.	1			Устный опрос
67.	Метание малого мяча на дальность.	1			Устный опрос
68.	Итоговой урок.	1			Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	конт- рольные работы	прак- тические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Коррекция нарушения осанки.	1			Устный опрос

2.	Разучивание кроссового бега.	1			Устный опрос
3.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Разучивание прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			Устный опрос
4.	Закрепление навыков прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			Устный опрос
5.	Совершенствование кроссового бега.	1			Устный опрос
6.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 100 м.	1			Устный опрос
7.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 2000 м.	1	1		Сдача контрольного норматива
8.	Совершенствование кроссового бега.	1			Устный опрос
9.	Разучивание поворотов с мячом на месте.	1			Устный опрос
10.	Разучивание передачи мяча одной рукой от плеча и снизу.	1			Устный опрос
11.	Разучивание броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1			Устный опрос
12.	Коррекция избыточной массы тела. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
13.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
14.	Ознакомление с подготовительными и подводящими упражнениями при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, соблюдению техники	1			Устный опрос

	безопасности во время его разучивания и закрепления. Разучивание прямого нападающего удара.				
15.	Закрепление навыков прямого нападающего удара.	1			Устный опрос
16.	Разучивание тактических действий в игре волейбол.	1			Устный опрос
17.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
18.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
19.	Профилактика умственного перенапряжения. Разучивание гимнастической комбинации на перекладине из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1			Устный опрос
20.	Закрепление гимнастической комбинация на перекладине: юноши из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, девушки из виса соскок с поворотом на 180гр.	1			Устный опрос
21.	Контроль усвоения гимнастической комбинация на перекладине: юноши из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, девушки из виса соскок с поворотом на 180гр.	1	1		Контрольная работа
22.	Разучивание гимнастических комбинаций на параллельных брусьях, перекладине.	1			Устный опрос
23.	Закрепление навыков гимнастических комбинаций на параллельных брусьях, перекладине.	1			Устный опрос
24.	Совершенствование гимнастических комбинаций на параллельных брусьях, перекладине.	1			Устный опрос
25.	Разучивание вольных упражнений на базе ритмической гимнастики.	1			Устный опрос

26.	Закрепление вольных упражнений на базе ритмической гимнастики.	1			Устный опрос
27.	Разучивание акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
28.	Закрепление акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
29.	Разучивание опорного прыжка: юноши ноги согнув (козел в длину), девушки боком с поворотом на 90 гр.	1			Устный опрос
30.	Закрепление навыков опорного прыжка: юноши ноги согнув (козел в длину), девушки боком с поворотом на 90 гр.	1			Устный опрос
31.	Подтягивание на перекладине.	1			Устный опрос
32.	Разучивание техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			Устный опрос
33.	Разучивание перехода с одного лыжного хода на другой.	1			Устный опрос
34.	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			Устный опрос
35.	Разучивание способов преодоления естественных препятствий на лыжах.	1			Устный опрос
36.	Закрепление перехода с одного лыжного хода на другой.	1			Устный опрос
37.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			Устный опрос
38.	Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой.	1			Устный опрос
39.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			Устный опрос

40.	Разучивание торможения боковым скольжением.	1			Устный опрос
41.	Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой.	1			Устный опрос
42.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			Устный опрос
43.	Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой.	1			Устный опрос
44.	Контроль усвоения техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	1		Контрольная работа
45.	Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой	1			Устный опрос
46.	Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1			Устный опрос
47.	Разучивание броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1			Устный опрос
48.	Контроль усвоения броска мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	1		Контрольная работа
49.	Адаптивная физическая культура. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
50.	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
51.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Тактические действия в игре волейбол.	1			Устный опрос
52.	Разучивание индивидуального блокирования мяча в прыжке с места.	1			Устный опрос
53.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос

54.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
55.	Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
56.	Разучивание основных тактических схем игры футбол и мини-футбол.	1			Устный опрос
57.	Закрепление основных тактических схем игры футбол и мини-футбол.	1			Устный опрос
58.	Совершенствование основных тактических схем игры футбол и мини-футбол.	1			Устный опрос
59.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
60.	Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
61.	Разучивание элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
62.	Закрепление элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
63.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 100 м.	1	1		Сдача контрольного норматива
64.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег 2000 м.	1			Устный опрос
65.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Разучивание прыжка в высоту.	1			Устный опрос
66.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. Прыжок в высоту.	1	1		Сдача контрольного норматива
67.	Прыжок в длину с места.	1	1		Сдача контрольного норматива

68.	Итоговой урок.	1			Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	конт- рольные работы	практи- ческие работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Занятия физической культурой и режим питания. Занятия физической культурой и режим питания.	1			Устный опрос
2.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Разучивание прыжка в высоту.	1			Устный опрос
3.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Закрепление навыков прыжка в высоту.	1			Устный опрос
4.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Разучивание прыжка в длину с разбега.	1			Устный опрос
5.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Закрепление навыков прыжка в длину с разбега.	1			Устный опрос
6.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Разучивание метания малого мяча на дальность.	1			Устный опрос
7.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Совершенствование бега на длинные дистанции.	1			Устный опрос

8.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание малого мяча на дальность.	1	1		Сдача контрольного норматива
9.	Разучивание штрафного броска.	1			Устный опрос
10.	Закрепление навыков штрафного броска.	1			Устный опрос
11.	Контроль усвоения штрафного броска.	1	1		Контрольная работа
12.	Пешие туристские подходы. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
13.	Банные процедуры. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
14.	Разучивание передачи мяча в прыжке.	1			Устный опрос
15.	Закрепление навыков передачи мяча в прыжке.	1			Устный опрос
16.	Разучивание приема мяча от сетки.	1			Устный опрос
17.	Контроль усвоения навыков приема мяча от сетки.	1	1		Контрольная работа
18.	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
19.	Разучивание длинного кувырка с разбега.	1			Устный опрос
20.	Разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	1			Устный опрос
21.	Разучивание упражнений черлидинга. Разучивание акробатических комбинаций.	1			Устный опрос
22.	Контроль усвоения акробатических комбинаций.	1	1		Контрольная работа

23.	Разучивание размахивания в висе на высокой перекладине.	1			Устный опрос
24.	Разучивание соскока вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины.	1			Устный опрос
25.	Разучивание гимнастической комбинации на высокой гимнастической перекладине.	1			Устный опрос
26.	Закрепление гимнастической комбинации на высокой гимнастической перекладине. Разучивание гимнастической комбинации на параллельных брусьях.	1			Устный опрос
27.	Закрепление гимнастической комбинации на параллельных брусьях.	1			Устный опрос
28.	Разучивание гимнастической комбинации на гимнастическом бревне.	1			Устный опрос
29.	Совершенствование гимнастической комбинации на параллельных брусьях	1			Устный опрос
30.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. Подтягивание на перекладине.	1			Устный опрос
31.	Подтягивание на перекладине.	1			Устный опрос
32.	Разучивание попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
33.	Закрепление навыков попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
34.	Разучивание перехода с попеременных ходов на одновременные.	1			Устный опрос
35.	Закрепление навыков перехода с попеременных ходов на одновременные.	1			Устный опрос

36.	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1			Устный опрос
37.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
38.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
39.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
40.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
41.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
42.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
43.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
44.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			Устный опрос
45.	Лыжные гонки.	1	1		Сдача контрольного норматива
46.	Разучивание взаимодействия игроков в нападении.	1			Устный опрос
47.	Закрепление взаимодействия игроков в нападении.	1			Устный опрос
48.	Совершенствование взаимодействия игроков в нападении.	1			Устный опрос
49.	Совершенствование взаимодействия игроков в нападении.	1			Устный опрос

50.	Профессионально-прикладная физическая культура. Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1			Устный опрос
51.	Разучивание нападающего удара.	1			Устный опрос
52.	Закрепление навыков нападающего удара.	1			Устный опрос
53.	Совершенствование нападающего удара.	1			Устный опрос
54.	Совершенствование нападающего удара.	1			Устный опрос
55.	Измерение функциональных резервов организма. Учебно-тренировочная игра волейбол.	1			Устный опрос
56.	Разучивание техники удара по летящему мячу.	1			Устный опрос
57.	Закрепление техники удара по летящему мячу.	1			Устный опрос
58.	Совершенствование техники удара по летящему мячу.	1			Устный опрос
59.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
60.	Учебно-тренировочная игра мини-футбол.	1			Устный опрос
61.	Разучивание элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
62.	Закрепление элементов национальной борьбы.	1			Устный опрос
63.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Разучивание метания мяча в цель.	1			Устный опрос

64.	Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. Закрепление навыков метания мяча в цель.	1			Устный опрос
65.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1			Устный опрос
66.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1			Устный опрос
67.	Прыжок в длину с места.	1	1		Сдача контрольного норматива
68.	Итоговой урок.	1			Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

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

9 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные игры:

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой
Защитная сетка на окна
Кольца баскетбольные
Сетки баскетбольные
Фермы для щита баскетбольного
Щиты баскетбольные
Мячи баскетбольные
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Насос для накачивания мячей
Жилетки игровые
Свисток
Секундомер
Система хранения мячей
Конусы
Стойка баскетбольная

Гимнастика:

Скамейки гимнастические универсальные
Маты гимнастические
Мост гимнастические
Бревно гимнастическое напольное
Стенки гимнастические
Перекладина навесная универсальная
Брусья гимнастические параллельные
Козел гимнастический
Конь гимнастический прыжковый переменной высоты
Канат для лазания
Скакалки
Мячи набивные
Коврики гимнастические

Легкая атлетика:

Стойки для прыжков в высоту
Планка для прыжков в высоту
Дорожка для прыжков в длину
Мячи для метания

Гранаты для метания
Барьеры легкоатлетические регулируемые
Палочки эстафетные
Комплекты гантелей
Комплекты гирь
Нагрудные номера

Лыжная подготовка:

Стеллажи для лыж
Лыжные комплекты

Дополнительное оборудование:

Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
Комплекты для настольного тенниса
Обручи гимнастические
Счетчик для отжиманий
Канат для перетягивания
Пьедестал разборный
Рулетка
Стеллаж для инвентаря
Шахматы и шашки
Шахматные часы
Дартс