

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (основное общее образование)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 «наступления»; 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 физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности
старшекласников

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 полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные **познавательные** **действия:**
проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные **коммуникативные** **действия:**
выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные **учебные** **регулятивные** **действия:**
составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют

при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится: характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

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

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

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

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

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

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация

передвижения);
соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:
отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись»(юноши);
составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2.2.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	2	3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5		5	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.20.	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		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1	2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

6 КЛАСС

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

2.1.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2.2.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6		6	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	6	2	4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	6		6	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.14.	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	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	8	1	7	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	8		8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные
---	---------------------------------------	------------------	-------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2.2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки				
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	5		5	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4	2	2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.19.	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	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	1	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.23.	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	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5		5	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе. Адаптивная физическая культура	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1		1	
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	5		5	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	6	2	4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.10.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.11.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.12.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение боковым скольжением	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.13.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного лыжного хода на другой	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	1	2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3		3	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	3	68	

9 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	---------------------------------------	------------------	------------------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	14	2	12	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2		2	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	12		12	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	10	1	9	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	8		8	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	4		4	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по О.Т. на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	2		2	Устный опрос
2.	Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Старт, стартовый разгон..	1		1	Практическая работа;
3.	Ускорения из различных исходных положений. Бег 60м – тестирование.	2		2	Тестирование;
4.	Прыжковые упражнения. Встречная эстафета.	1		1	Практическая работа;
5.	Бег 300м – сдача норматива. Упражнения на силу.	2		2	Тестирование;
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель – зачет.	1		1	Зачет;
7.	Стандартизированная контрольная работа.	2	2		Контрольная работа;
8.	Бег 1000м – тестирование. Спортивные игры.	2		2	Тестирование;
9.	Челночный бег 4х9м – тестирование.	2		2	Тестирование;
10.	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжок в длину с места – тестирование.	1		1	Тестирование;
11.	Инструктаж по О. Т. на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, стоек.	1		1	Устный опрос;
12.	Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча.	1		1	Практическая работа;
13.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1	Практическая работа;
14.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мяч капитану».	1		1	Практическая работа;

15.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1		1	Практическая работа;
16.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов –зачет.	1		1	Практическая работа;
17.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игровые задания 2:1, 3:1.	1		1	Практическая работа;
18.	Игровые задания 3:2, 3:3. Игра по упрощённым правилам мини –баскетбола.	1		1	Практическая работа;
19.	Взаимодействие двух игроков. Игра.	1		1	Практическая работа;
20.	Игра по упрощённым правилам мини –баскетбола.	1		1	Практическая работа;
21.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Теоретические сведения.	1		1	Устный опрос;
22.	Освоение висов и упоров. Подтягивание - тестирование.	1		1	Тестирование;
23.	Тест на пресс – тестирование.	1		1	Тестирование;
24.	Освоение акробатических упражнений.	1		1	Практическая работа;
25.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1	Практическая работа;
26.	Комбинация по акробатике – зачет.	1		1	Зачет;
27.	Освоение опорных прыжков. Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1		1	Практическая работа;
28.	Прыжки через скакалку – сдача норматива. Опорный прыжок.	1		1	Тестирование;
29.	Опорный прыжок – зачет.	1		1	Зачет;
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тестирование.	1		1	Тестирование;
31.	Комбинация на бревне (дев.). Подъем ног к месту хвата (мал.)	1		1	Практическая работа;
32.	Стандартизированная контрольная работа.	1	1		Контрольная работа;

33.	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2		2	Устный опрос;
34.	Освоение техники приема и передач мяча.	1		1	Практическая работа;
35.	Передачи мяча в парах – зачет.	1		1	Зачет;
36.	Развитие координационных способностей	1		1	Практическая работа;
37.	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	Практическая работа;
38.	Техника нижней прямой подачи – зачет. Игра по упрощенным правилам мини -волейбола.	1		1	Зачет;
39.	Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара.	1		1	Практическая работа;
40.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
41.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1		1	Практическая работа;
42.	Повторный инструктаж по О.Т. на уроках физкультуры, на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км.	1		1	Устный опрос;
43.	Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	1		1	Практическая работа;
44.	Техника попеременного двушажного хода.	1		1	Практическая работа;
45.	Техника попеременного двухшажного хода - зачет.	1		1	Зачет;
46.	Беседа о применении лыжных мазей и парафинов. Повороты на месте и в движении.	1		1	Практическая работа;
47.	Техника одновременного бесшажного хода.	1		1	Практическая работа;
48.	Техника одновременного бесшажного хода. Спуски и подъемы.	1		1	Практическая работа;

49.	Техника одновременного бесшажного хода - зачет.	1		1	Зачет;
50.	Техника подъема «полуелочкой». Спуски в различных стойках.	1		1	Практическая работа;
51.	Техника подъема «полуелочкой». Повороты переступанием в движении.	1		1	Практическая работа;
52.	Техника подъема «полуелочкой» - зачет .	1		1	Зачет;
53.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1,5 км	1		1	Практическая работа;
54.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	Практическая работа;
55.	Торможение «плугом» - зачет. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Зачет;
56.	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1		1	Практическая работа;
57.	Прохождение дистанции 1 км – сдача норматива.	1		1	Тестирование;
58.	Инструктаж по ОТ на уроках футбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1		1	Устный опрос;
59.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		1	Практическая работа;
60.	Освоение тактики игры. Ведение мяча.	1		1	Практическая работа;
61.	Тактические действия. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам .	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Техника бега на короткие дистанции.	2		2	Устный опрос;
2.	Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1		1	Практическая работа;
3.	Бег 60м – тестирование. Прыжковые упражнения.	2		2	Тестирование;
4.	Стандартизированная контрольная работа	2	2		Контрольная работа;
5.	Бег 300м. Встречные эстафеты.	1		2	Практическая работа;
6.	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель.	1		1	Практическая работа;
7.	Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры Прыжок в длину с места - тестирование .	1		1	Тестирование;
8.	Бег 1000м – тестирование. Спортивные игры.	1		1	Тестирование;
9.	Развитие координации Челночный бег 4х9- тестирование.	2		2	Тестирование;
10.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места – тестирование.	2		2	Тестирование;
11.	Развитие выносливости. Бег на 1500м – тестирование.	1		1	Тестирование;
12.	Овладение техникой прыжка в высоту. Метание в цель.	1		1	Практическая работа;
13.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.	1		1	Устный опрос;
14.	Совершенствование передач мяча и техники ведения мяча.	2		2	Практическая работа;

15.	Освоение техники ведения мяча. Развитие координации. Челночный бег 3х10м – тестирование.	1		1	Тестирование;
16.	Овладение техникой бросков мяча.	1		1	Практическая работа;
17.	Ведение мяча с изменением направления и скорости . Комбинация из освоенных элементов.	1		1	Практическая работа;
18.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1		1	Практическая работа;
19.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов-зачет.	1		1	Зачет;
20.	Совершенствование техники перемещений и развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа;
21.	Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	1		1	Практическая работа;
22.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Здоровье и здоровый образ жизни.	1		1	Устный опрос;
23.	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1		1	Практическая работа;
24.	Подтягивание -тестирование.	1		1	Тестирование;
25.	Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость- тестирование.	1		1	Тестирование;
26.	Освоение висов и упоров. Освоение комбинации на перекладине.	1		1	Практическая работа;
27.	Совершенствование висов и упоров. Освоение комбинации на брусьях.	1		1	Практическая работа;
28.	Совершенствование акробатических упражнений. Самоконтроль.	1		1	Практическая работа;

29	Комбинация по акробатике- зачет .	1		1	Зачет;
30.	Прыжки через скакалку – сдача норматива.	1		1	Тестирование;
31.	Прыжок через козла ноги врозь.	1		1	Практическая работа;
32.	Тестирование- упражнение на пресс. Силовые упражнения.	1		1	Тестирование;
33.	Стандартизированная контрольная работа.	1	1	1	Контрольная работа;
34.	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений.	1		1	Устный опрос;
35.	Освоение техники приема и ловли мяча.	1		1	Практическая работа;
36.	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос;
37.	Освоение техники приема и передач мяча.	1		1	Практическая работа;
38.	Закрепление техники приема и передач мяча. Передачи мяча - зачет.	1		1	Зачет;
39.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	Практическая работа;
40.	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	Практическая работа;
41.	Техника нижней прямой подачи -зачет.	1		1	Зачет;
42.	Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара	1		1	Практическая работа;
43.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1		1	Практическая работа;

44.	Повторный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры, на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1		1	Устный опрос;
45.	Техника попеременного двушажного хода –зачет.	1		1	Зачет;
46.	Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
47.	Техника одновременного бесшажного хода-зачет.	1		1	Зачет;
48.	Развитие скоростных качеств при передвижение на лыжах	1		1	Практическая работа;
49.	Беседа о применении лыжных мазей и парафинов	1		1	Практическая работа;
50.	Подъемы в гору и спуски с гор.	1		1	Практическая работа;
51.	Развитие скоростной выносливости. Подъем полувелочкой –зачет.	1		1	Зачет;
52.	Подъем в гору и спуски с гор.	1		1	Практическая работа;
53.	Торможение плугом -зачет.	1		1	Зачет;
54.	Беседа Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1		1	Практическая работа;
55.	Повороты на месте и в движении .	1		1	Практическая работа;
56.	Игры с элементами лыжной подготовки: “Остановка рывком” Эстафета с передачей палок.	1		1	Практическая работа;

57.	Техника передвижений с одного хода на другой на дистанции 3 км.	1		1	Практическая работа;
58.	Беседа Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 1 км – сдача норматива.	1		1	Тестирование;
59.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Овладение передвижений остановок поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос;
60.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Теоретические сведения.	1		1	Практическая работа;
61.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1		1	Практическая работа;
62.	Освоение индивидуальной техники защиты.	1		1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Техника бега на короткие дистанции.	2		2	Устный опрос;
2.	Высокий старт. Старт, стартовый разгон. Бег с ускорением.	1		1	Практическая работа;
3.	Бег 60м –тестирование. Прыжковые упражнения.	2		2	Тестирование;
4.	Стандартизированная контрольная работа	2	2		Контрольная работа;
5.	Бег 300м. Встречные эстафеты.	1		1	Тестирование;

6.	Метание теннисного мяча. Прыжки через короткую скакалку.	1		1	Практическая работа
7.	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель.	1		1	Практическая работа
8.	Бег с преодолением препятствий.	1		1	Практическая работа
9.	Развитие координационных способностей	1		1	Практическая работа
10.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бег на 300м(дев), 400м (мал) – сдача норматива.	1		1	Тестирование;
11.	Развитие скоростно– силовых способностей	1		1	Практическая работа
12.	Развитие выносливости. Бег на 1500м - сдача норматива.	1		1	Зачет;
13.	Овладение техникой длительного бега.	1		1	Практическая работа
14.	Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, стоек.	1		1	Устный опрос;
15.	Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча. Прыжок в длину с места - тестирование.	1		1	Практическая работа
16.	Ведение мяча. Челночный бег 4х9м – тестирование.	1		1	Тестирование;
17.	Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на пресс.	1		1	Практическая работа
18.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мяч капитану».	1		1	Практическая работа
19.	Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча.	1		1	Практическая работа

20.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1		1	Практическая работа
21.	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1		1	Практическая работа
22.	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	1		1	Практическая работа
23.	Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	1		1	Практическая работа
24.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1		1	Практическая работа
25.	Освоение висов и упоров. Подтягивание – тестирование.	1		1	Тестирование;
26.	Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость-тестирование.	1		1	Тестирование;
27.	Совершенствование висов и упоров. Комбинация на брусьях.	1		1	Практическая работа
28.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1	Практическая работа
29.	Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс-тестирование.	1		1	Тестирование;
30.	Комбинация по акробатике -зачет	1		1	Зачет;
31.	Прыжки через скакалку – зачет. Опорный прыжок.	1		1	Зачет;
32.	Силовые упражнения.	1		1	Практическая работа
33.	Развитие координации. Упражнения на правильную осанку.	1		1	Практическая работа

34.	Комбинация на бревне - девочки. Упражнения на перекладине – мальчики.	1		1	Практическая работа
35.	Стандартизированная контрольная работа	1	1		Контрольная работа;
36.	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. История волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2		2	Устный опрос;
37.	Освоение техники приема и передач мяча. Основные правила игры в волейбол.	1		1	Практическая работа
38.	Основные приемы игры в волейбол. Освоение техники приема и передач мяча.	1		1	Практическая работа
39.	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Передачи в парах - зачет	1		1	Зачет;
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.	1		1	Практическая работа
41.	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Прыжок в длину с места – тестирование.	1		1	Тестирование;
42.	Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара. Челночный бег 4х9м – тестирование.	1		1	Тестирование;
43.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа
44.	Учебная игра по правилам.	1		1	Практическая работа

45.	Повторный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры, на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1		1	Устный опрос;
46.	Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Техника скользящего шага.	1		1	Практическая работа
47.	Техника попеременного двушажного хода - зачет	1		1	Зачет;
48.	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1		1	Практическая работа
49.	Развитие скоростных качеств при передвижении на лыжах.	1		1	Практическая работа
50.	Техника передвижения одновременным двушажным ходом.	1		1	Практическая работа
51.	Техника подъема «елочкой» - зачет. Спуски в различных стойках.	1		1	Зачет;
52.	Техника подъема «лесенкой». Повороты переступанием в движении.	1		1	Практическая работа
53.	Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	1		1	Практическая работа
54.	Торможение и поворот упором.	1		1	Практическая работа
55.	Игры с элементами лыжной подготовки.	1		1	Практическая работа
56.	Развитие скоростной выносливости.	1		1	Практическая работа

57.	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1		1	Практическая работа
58.	Прохождение дистанции 1 км .	1		1	Практическая работа
59.	Освоение техники передвижения изученных лыжных ходов. Игры на лыжах.	1		1	Практическая работа
60.	Прохождение дистанции 3 км в зависимости от условий дистанции.	1		1	Практическая работа
61.	Инструктаж по ОТ на уроках футбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1		1	Устный опрос;
62.	Основные правила игры в футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1		1	Практическая работа
63.	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1		1	Практическая работа
64.	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	Вводный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры (на уроках легкой атлетики). Спринтерский бег.	1		1	Устный опрос;
2.	Овладение техникой спринтерского бега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		1	Практическая работа
3.	Развитие скоростных качеств. Бег на 60м – тестирование.	1		1	Тестирование;
4.	Стандартизированная контрольная работа	2	2		Контрольная работа;
5.	Развитие выносливости. Бег на 300м (дев), 500м (мал)-сдача норматива..	1		1	Тестирование;
6.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1		1	Практическая работа
7.	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. Бег на 60м – тестирование..	1		1	Тестирование;
8.	Развитие выносливости. Овладение техникой прыжка в высоту	1		1	Практическая работа
9.	Развитие скоростно- силовых способностей. Теоретические сведения. Овладение техникой прыжка в высоту.	1		1	Практическая работа
10.	Прыжок в длину с места – тестирование.	1		1	Тестирование;
11.	Беседа «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Челночный бег 4х9м – тестирование.	1		1	Тестирование;
12.	Бег на 300м(дев), 400м (мал) – сдача норматива.	1		1	Тестирование;

13.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность и в цель.	1		1	Практическая работа
14.	Упражнения на координацию.	1		1	Практическая работа
15.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1		1	Практическая работа
16.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос;
17.	Освоение ловли и передач мяча. Прыжок в длину с места - тестирование.	1		1	Тестирование;
18.	Развитие координации. Челночный бег 4х9 м – тестирование.	1		1	Тестирование;
19.	Бросок мяча в кольцо после ведения. Комбинация из освоенных элементов.	1		1	Практическая работа
20.	Вырывание и выбивание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	1		1	Практическая работа
21.	Комбинация из освоенных элементов-зачет.	1		1	Зачет;
22.	Эстафеты с элементами баскетбола..	1		1	Практическая работа
23.	Закрепление техники перемещений. Нападение быстрым прорывом.	1		1	Практическая работа
24.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1		1	Практическая работа

25.	Совершенствование техники перемещений и развитие кондиционных способностей.	1		1	Практическая работа
26.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	Устный опрос;
27.	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	1		1	Практическая работа
28.	Освоение висов и упоров. Подтягивание – тестирование.	1		1	Тестирование;
29.	Освоение комбинации на перекладине. Беседа «Страховка и помощь во время занятий».	1		1	Практическая работа
30.	Освоение комбинации на брусьях. Упражнение на гибкость - тестирование	1		1	Тестирование;
31.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1	Практическая работа
32.	Комбинация по акробатике- зачет.	1		1	Зачет;
33.	Прыжки через скакалку - тестирование.	1		1	Тестирование;
34.	Опорный прыжок. Упражнения на пресс – тестирование.	1		1	Тестирование;
35.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	Практическая работа
36.	Стандартизированная контрольная работа	1	1	1	Контрольная работа;
37.	Комбинация на бревне – девочки. Упражнения на перекладине – мальчики.	1		1	Практическая работа

38.	Инструктаж по ОТ на уроках единоборств. Овладение техникой приемов.	1		1	Устный опрос;
39.	Развитие силовых и координационных способностей. Беседа «Оказание первой помощи при травмах».	1		1	Практическая работа
40.	Повторный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры (на уроках лыжной подготовки). Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Устный опрос;
41.	Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Передвижение по дистанции 2 км в равномерном темпе.	1		1	Практическая работа
42.	Техника попеременного двушажного хода – зачет.	1		1	Зачет;
43.	Техника одновременного одношажного хода – зачет.	1		1	Зачет;
44.	Развитие скоростных качеств при передвижении на лыжах .	1		1	Практическая работа
45.	Беседа о применении лыжных мазей и парафинов. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Устный опрос;
46.	Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1		1	Практическая работа
47.	Подъем «елочкой» - зачет.	1		1	Зачет;
48.	Прохождение дистанции 3 км.	1		1	Практическая работа
49.	Прохождение дистанции 2 км в зависимости от условий дистанции.	1		1	Практическая работа
50.	Торможение и поворот «плугом»- зачет.	1		1	Зачет;

51.	Прохождение дистанции 3 км в зависимости от условий дистанции.	1		1	Практическая работа
52.	Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа
53.	Техника передвижения с одного хода на другой на дистанции 3 км. Теоретические сведения.	1		1	Практическая работа
54.	Освоение техники передвижения одновременными ходами. Поворот на месте махом.	1		1	Практическая работа
55.	Беседа «Оказание помощи при обморожении и травмах». Прохождение дистанции 3 км- сдача норматива.	1		1	Тестирование;
56.	Инструктаж по ОТ на уроках единоборств. Овладение техникой приемов.	1		1	Устный опрос;
57.	Беседа "Влияние занятий единоборствами на организм человека". Упражнения в парах.	1		1	Практическая работа
58.	Овладение приемами страховки.	1		1	Практическая работа
59.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		1	Практическая работа
60.	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос;
61.	Закрепление техники передвижений. Основные правила игры в волейбол.	1		1	Практическая работа

62.	Закрепление техники приема и передач мяча. Передачи мяча в парах - зачет	1		1	Зачет;
63.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		1	Практическая работа
64.	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	Практическая работа
65.	Техника нижней прямой подачи – тестирование.	1		1	Тестирование;
66.	Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара.	1		1	Практическая работа
67.	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры (на уроках легкой атлетики). Спринтерский бег.	1		1	Устный опрос;
2.	Овладение техникой спринтерского бега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			Практическая работа
3.	Развитие скоростных качеств. Бег на 60м – тестирование.	2		2	Тестирование;
4.	Стандартизированная контрольная работа	2	2		Контрольная работа;

5.	Развитие выносливости. Бег на 300м (дев), 500м (мал)-сдача норматива.	2		2	Тестирование;
6.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1		1	Практическая работа
7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель.	1		1	Практическая работа
8.	Развитие выносливости. Овладение техникой прыжка в высоту.	1		1	Практическая работа
9.	Прыжок в длину с места - тестирование.	1		1	Тестирование;
10.	Беседа «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Челночный бег 4х9м – тестирование.	1		1	Тестирование;
11.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность и на дальность.	1		1	Практическая работа
12.	Овладение техникой длительного бега. Бег на 2000м-тестирование.	1		1	Тестирование;
13.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1		1	Практическая работа
14.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос;
15.	Освоение ловли и передач мяча. Прыжок в длину с места - тестирование.	1		1	Тестирование;
16.	Развитие координации. Челночный бег 4х9 м – тестирование.	1		1	Тестирование;

17.	Бросок мяча в кольцо после ведения. Комбинация из освоенных элементов.	1		1	Практическая работа
18.	Вырывание и выбивание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	1		1	Практическая работа
19.	Комбинация из освоенных элементов-зачет	1		1	Зачет;
20.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		1	Практическая работа
21.	Закрепление техники перемещений. Нападение быстрым прорывом.	1		1	Практическая работа
22.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1		1	Практическая работа
23.	Совершенствование техники перемещений и развитие кондиционных способностей.	1		1	Практическая работа
24.	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1	Устный опрос;
25.	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.	2		2	Практическая работа
26.	Освоение висов и упоров. Подтягивание – тестирование.	1		1	Тестирование;
27.	Освоение комбинации на перекладине. Беседа «Страховка и помощь во время занятий».	1		1	Практическая работа
28.	Освоение комбинации на брусьях. Упражнение на гибкость - тестирование	1		1	Тестирование;
29.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1	Практическая работа

30.	Комбинация по акробатике- зачет	1		1	Зачет;
31.	Прыжки через скакалку - тестирование.	1		1	Тестирование;
32.	Опорный прыжок. Упражнения на пресс – тестирование.	1		1	Тестирование;
33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	Практическая работа
34.	Стандартизированная контрольная работа	1		1	Контрольная работа;
35.	Комбинация на бревне – девочки. Упражнения на перекладине – мальчики.	1		1	Практическая работа
36.	Инструктаж по ОТ на уроках единоборств. Овладение техникой приемов.	1		1	Устный опрос;
37.	Развитие силовых и координационных способностей. Беседа «Оказание первой помощи при травмах».	1		1	Практическая работа
38.	Беседа "Влияние занятий единоборствами на организм человека". Упражнения в парах.	1		1	Практическая работа
39.	Овладение приемами страховки.	1		1	Практическая работа
40.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1		1	Практическая работа
41.	Повторный инструктаж по ОТ на уроках физкультуры (на уроках лыжной подготовки). Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Устный опрос;

42.	Беседа о подготовке лыжного инвентаря. Передвижение по дистанции 2 км в равномерном темпе.	1		1	Практическая работа
43.	Техника попеременного двушажного хода – зачет	1		1	Зачет;
44.	Техника одновременного одношажного хода – зачет	1		1	Зачет;
45.	Развитие скоростных качеств при передвижении на лыжах	1		1	Практическая работа
46.	Беседа о применении лыжных мазей и парафинов. Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа
47.	Подъем «полуелочкой», «елочкой».	1		1	Практическая работа
48.	Подъем «елочкой» - зачет	1		1	Зачет;
49.	Прохождение дистанции 1 км -зачет	1		1	Зачет;
50.	Прохождение дистанции 2 км в зависимости от условий дистанции.	1		1	Практическая работа
51.	Торможение и поворот «плугом»- зачет	1		1	Зачет;
52.	Прохождение дистанции 3 км в зависимости от условий дистанции.	1		1	Практическая работа
53.	Беседа «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Прохождение дистанции 2 км.	1		1	Практическая работа
54.	Техника передвижения с одного хода на другой на дистанции 3 км. Теоретические сведения.	1		1	Практическая работа

55.	Освоение техники передвижения одновременными ходами. Поворот на месте махом.	1		1	Практическая работа
56.	Беседа «Оказание помощи при обморожении и травмах». Прохождение дистанции 3 км- сдача норматива	1		1	Тестирование;
57.	Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	Устный опрос;
58.	Закрепление техники передвижений. Основные правила игры в волейбол.	1		1	Практическая работа
59.	Закрепление техники приема и передач мяча. Передачи мяча в парах - зачет	1		1	Зачет;
60.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		1	Практическая работа
61.	Освоение техники нижней прямой подачи.	1		1	Практическая работа
62.	Техника нижней прямой подачи – тестирование.	1		1	Тестирование;
63.	Освоение тактики игры. Техника прямого нападающего удара.	1		1	Практическая работа

64.	Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	1		1	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

Сайт «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/constructor/>

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/>

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания» <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Сайт «Реестр примерных основных образовательных программ» <https://fgosreestr.ru/>

Сайт общества с ограниченной ответственностью «Оценка качества образования» <https://edu-oko.ru/>

6 КЛАСС Сайт «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/constructor/>

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/>

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания» <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Сайт «Реестр примерных основных образовательных программ» <https://fgosreestr.ru/>

Сайт общества с ограниченной ответственностью «Оценка качества образования» <https://edu-oko.ru/>

7 КЛАСС

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/>

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Сайт «Реестр примерных основных образовательных программ» <https://fgosreestr.ru/>

Сайт общества с ограниченной ответственностью «Оценка качества образования» <https://edu-oko.ru/>

8 КЛАСС

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/>

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Сайт «Реестр примерных основных образовательных программ» <https://fgosreestr.ru/>

Сайт общества с ограниченной ответственностью «Оценка качества образования» <https://edu-oko.ru/>

9 КЛАСС

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Федеральный институт педагогических измерений» <https://fipi.ru/>

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Сайт «Реестр примерных основных образовательных программ» <https://fgosreestr.ru/>

Сайт общества с ограниченной ответственностью «Оценка качества образования» <https://edu-oko.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14.6

6 КЛАСС

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14.6

7 КЛАСС

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14.6

8 КЛАСС

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14.6

9 КЛАСС

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

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14.6

