

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

МОАУ "СОШ № 80"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Саетбаталова И.З.

_____ Нургалеева Ж.Ж.

Протокол №

Протокол №

Приказ №

от "" г.

от "" август 2022 г.

от "" 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3604782)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Оренбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	1		
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	1		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0.5		https://tepka.ru/Obschestvoznanie_5/17.html?ysclid=I95gf4q2v2448104794
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0.5		https://obrazovaka.ru/istoriya/olimpiyskie-igry-v-drevnosti-5-klass.html?ysclid=I95gai3jb0330905541
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5		0.5	https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2016/01/24/rezhim-dnya-shkolnika?ysclid=I95ggny58m884991421
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5		0.5	https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2016/01/24/rezhim-dnya-shkolnika?ysclid=I95ggny58m884991421
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5		0.5	https://studopedia.ru/3_72511_fizicheskoe-razvitie-faktori-vliyayushchie-na-fizicheskoe-razvitie.html?ysclid=I95gj45ipp524371089
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5		0.5	https://infopedia.su/15xf256.html?ysclid=I95gkixho4318070042
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5		0.5	
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/04/06/uprazhneniya-i-igry-dlya-profilaktiki-i-korreksii-narusheniya
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5		0.5	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/05/29/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh?ysclid=I9fb1fy8f314293143
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5		0.5	
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5		0.5	
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5		0.5	https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html?ysclid=I9fb27121h356355185
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	1		https://fb.ru/article/445283/fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-organizatsionnyie-meropriyatiya-metodyi-obespecheniya-osnovnyie-funksii-i-planyi-razvitiya?ysclid=I9fb3ovjub632971528

3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5		0.5	https://krasnchetai-crb.med.cap.ru/press/2019/3/13/10-effektivnih-uprazhnenij-dlya-utrennej-zaryadki?ysclid=I9fb4f6a4048589128
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5		0.5	https://infourok.ru/kompleksi-dihatelnoy-zritelnoy-palchikovoy-artikulyacionnoy-gimnastiki-fizkultminutki-i-relaksacii-dlya-detey-doshkolnogo-vozras-2900595.html?ysclid=I9fb5a8kgu537530192
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1		1	
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html?ysclid=I9fb5ubet523597085
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5		0.5	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kompleks-uprazhnenij-na-razvitie-koordinacii-dvizhenij-4243427.html?ysclid=I9fb708bln769362618 https://sportlane.com/ru/blog/uprazhnenija-na-koordinaciju-dlja-sportsmenov
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1		1	https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html?ysclid=I9fb850ns954585513
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	1		https://infourok.ru/urok-9-sportivno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-5414216.html
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	3		3	https://infourok.ru/konspekt-metodika-tehniki-obucheniya-uchashihysya-kuvyrku-vperyod-4150093.html?ysclid=I9fbchkc91714480529 https://infopedia.su/1x420b.html?ysclid=I9fbcj3jyp496170669
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2		2	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html?ysclid=I9fbd2r6t2447791130
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY https://www.livelib.ru/book/400945/readpart-kuvyrok-vpered-100variantov-vypolneniya-artem-yurevich-patrikeev/~8?ysclid=I9fbev4com184205625
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=MM2dcKBgJYA https://infourok.ru/tehnika-vipolneniya-kuvirka-nazad-v-stoyku-na-lopatkah-2425709.html?ysclid=I9fbfgxvur101334038
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2		2	https://infourok.ru/lekciya-po-teme-opornyj-pryzhok-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-6072081.html?ysclid=I9fbg4g2w714799809 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/ https://vk.com/video-184805435_456239052
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	3		3	https://www.youtube.com/watch?v=01te4itdIj0
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		1	https://infourok.ru/lazanye_i_perelezanie_po_gimnasticheskoy_stenke-508585.htm?ysclid=I9fbic0gov471147441 https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1		1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/25/konspekt-uroka-po-gimnastike-v-5-klasse?ysclid=I9fbiv6aaq15696782
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2		2	https://sport.wikireading.ru/18799?ysclid=I9fbjemxjo746811930
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0.5		

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2		2	https://full-fit.com/beg-na-korotkie-distancii-cto-eto-takoe-i-kak-trenirovatsya/?ysclid=I9fbk9q0h2414557338
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		2	https://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/tekhnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi/?ysclid=I9fbknmnze567158630
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA https://studme.org/106815/meditsina/pryzhok_vysotu_pryamogo_razbega?ysclid=I9fbl8n5i88671317
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0.5	0	
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2		2	https://infourok.ru/metodika-obucheniya-metaniyu-malogo-myacha-5195063.html?ysclid=I9fbm7wixk812702404 https://ok.ru/video/3464736280877
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0.5		
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html?ysclid=I9fbn3qant168259291 https://videouroki.net/razrabotki/tiekhnika-mietanii-malogho-miacha-na-dal-nost.html?ysclid=I9fbn4tmwj23255561
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2		2	https://www.winterlife.ru/teaching/crosscountry/11-tekhnika-klassicheskikh-lyzhnykh-khodov.html?ysclid=I9fbn1fh4676284206 https://www.ski.ru/az/blogs/post/tekhnika-poperemennogo-dvukhshazhnogo-khoda/?ysclid=I9fbnut53v486840819
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0.5		
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-povorotu-perestupaniem-v-dvizhenii-2388664.html?ysclid=I9fbod3ik3158383411 http://fizsport.ru/povoroty-v-dvizhenii/povorot-perestupaniem?ysclid=I9fboduv0215648480
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	1		1	https://pandia.ru/text/80/432/29373.php?ysclid=I9fbrdej066852913 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/?ysclid=I9fbre1ij2269085266
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2		2	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html?ysclid=I9fbrwtr3903052341
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html?ysclid=I9fbrwtr3903052341
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8 https://multiurok.ru/files/obuchenie-tekhnike-peredachi-miacha-dvumia-rukami.html?ysclid=I9fbstyhwv745669279
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	1		

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8 https://multiurok.ru/files/obuchenie-tekhnikе-peredachi-miacha-dvumia-rukami.html?ysclid=I9fbstyhvw745669279
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2		2	http://mcr.spb.ru/docs/distance_learn/Design/obuchenie_vedeniju_mjacha_na_meste_i_v_dvizhenii.pdf?ysclid=I9fburfacb775596860 https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-basketbol-vedenie-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-5568248.html?ysclid=I9fbuu3bbd293113453
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		2	https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html?ysclid=I9fbvhqzxm609220379 https://www.youtube.com/watch?v=AuiFIkYD64
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1	
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/08/01/voleybol-nizhnaya-pryamaya-podacha?ysclid=I9fbw0uq9h952568280
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	1		
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=dDvFBesfDrs https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb4
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1		1	
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		1	https://footballtrainer.ru/tech/254-24-texnika-polevogo-igroka.html?ysclid=I9fbyh3zgm64866544 https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po- https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	1		
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY https://sport.wikireading.ru/6030?ysclid=I9fbz8swvn44655730
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=7mkZMLGiHX8 https://football-esthete.ru/vedenie-myacha/?ysclid=I9fbzxr7wv381612877
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1		1	http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1738-obvodka-i-vedenie-myacha-v-futbole https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0		

Итого по разделу	30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	60	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	1		https://sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-igr-ovremennosti-istoriya-vozhzhdeniya?ysclid=I9fcmf7j6c41038204 https://olymps.ru/history/rebirth?ysclid=I9fcmgms9228825089
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	1		https://www.ski.ru/az/blogs/post/istoriya-filosofiya-i-simvolika-olimpiiskikh-igr/?ysclid=I9fcmwv215275606460 https://fizrauchitel.ucoz.ru/index/7_bilet/0-25
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	1		https://sportcalorie.ru/historia/olimpijskie-igr-ovremennosti-istoriya-vozhzhdeniya?ysclid=I9fcne3987144388450 https://ria.ru/20110406/361277370.html?ysclid=I9fcnem9e4607878310
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5		0.5	https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html?ysclid=I9fb27121h356355185
2.2.	Физическая подготовка человека	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261861/ https://studopedia.su/6_1624_fizicheskaya-podgotovka.html?ysclid=I9fcnz7kq8545248827
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5		0.5	https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-razvitiia-fizicheskikh-kachestv.html?ysclid=I9fcofz7ke729273286 https://infourok.ru/statya-osnovnye-pravila-fizicheskikh-kachestv-4620639.html?ysclid=I9fcogg1q592007533
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/?ysclid=I9fctdypka485295925
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0.5		https://dep_tofv.pnzgu.ru/files/dep_tofv.pnzgu.ru/pashin_monitoring_fizicheskogo_razvitiya_10_sht(1).pdf
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5		0.5	https://studme.org/356935/meditsina/planirovanie_samostoyatelnyh_zanyatij_formy_organizatsii?ysclid=I9fcu6jkkj587510261 https://multiurok.ru/files/mietodichieskoie-posobie-samostoiatel-nyie-zania.html?ysclid=I9fcu6zhmz171420707
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		1	https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie?ysclid=I9fcwaber4305360774 https://mpmo.ru/archives/6687?ysclid=I9fcwas3k3397560673 https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-pravilno-zakalivat-organizm/?ysclid=I9fcwk6nlb674193460
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2		2	https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html?ysclid=I9fxg2un50623929422 https://www.kgasu.ru/upload/iblock/3e8/ispravlenie-osanki-i-korrekcija-teloslozheniya.pdf?ysclid=I9fxg3biom875710703
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	2		2	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-zreniya-579726.html?ysclid=I9fxgjhdn0588517400 https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz/?ysclid=I9fxgjxnoq176611432

3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2		2	https://infourok.ru/organizacii-kompleksov-fizicheskikh-uprazhnenij-dlya-snyatiya-ustalosti-i-aktivizacii-rabotosposobnosti-5406705.html?ysclid=19fxgxdn7854287882 https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-preodoleniya-utomlyaemosti-na-urokah-i-vneurochnoe-vremya-1778193.html?ysclid=19fxgxwqgn465997559
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/ https://infourok.ru/tehnika-vypolneniya-gimnasticheskikh-uprazhnenij-akrobaticeskaya-kombinaciya-6211754.html?ysclid=19fxhdm7yg870351585
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	3		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/ https://infourok.ru/gimnastika-v-shkole-opornie-prizhki-600158.html?ysclid=19fxhv6or666665031 https://multiurok.ru/files/mietodika-obucheniia-tiekhnikie-opornykh-pryzhk-1.html?ysclid=19fxhw3rv6360294958
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	3		2	https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/70?ysclid=19fxici820496851261 https://multiurok.ru/files/gimnasticheskie-uprazhneniia-na-brevne.html?ysclid=19fxicz9a4792924879 https://infourok.ru/gimnastika-s-elementami-akrobatiki-uprazhneniya-na-nizkom-gimnasticheskom-brevne-lazanie-po-gimnasticheskoy-stenke-2470299.html?ysclid=19fxifoihd501032971
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	0.5		
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2		2	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-visi-i-upori-1543323.html?ysclid=19fxj0i7yy488402567 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/ https://bstudy.net/693667/pedagogika/uprazhneniya_visah_uporah?ysclid=19fxj1ki49557259551
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	0.5		
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2		2	https://infourok.ru/gimnastika-lazanya-po-kanatu-v-tri-priyoma-1996791.html?ysclid=19fxla913h625973869 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-lazaniya-po-kanatu-v-tri-i-dva?ysclid=19fxlbar8z313904046
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3		3	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-3533555.html?ysclid=19fxlszceo588707414 https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-po-ritmicheskoi-gimnastike.html?ysclid=19fxltgvkt614698126 https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/17/kompleksy-ritmicheskoy-gimnastiki?ysclid=19fxltvt12557472715
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0.5		
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2		2	https://infourok.ru/specialnye-begovye-uprazhneniya-vidy-sbu-tehnika-vypolneniya-4210384.html?ysclid=19fxmcbn1d723702635 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/kompleks-begovyh-uprazhneniy?ysclid=19fxmd0gr507495329 https://multiurok.ru/files/metodicheskie-rekomendatsii-po-legkoi-atletike-spe.html?ysclid=19fxmdn1e5760064143

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0,5		
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3		3	https://www.sites.google.com/site/legkatletica/vidy-legkoj-atletiki/pryzok-v-vysotu https://multiurok.ru/index.php/files/legkaia-atletika-pryzhki-vysotu.html?ysclid=19fxr6lr655508750 https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/?ysclid=19fxr7atve803915108 https://studme.org/106786/meditsina/pryzhki_vysotu_razbega?ysclid=19fxr7wfl1f772494913
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0,5		
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3		3	https://multiurok.ru/files/metanie-metodika-obucheniia.html?ysclid=19fxs6nony234639062 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ https://studme.org/106888/meditsina/primernye_uprazhneniya_ispolzuemye_obucheniya_metaniyam_malogo_myacha_tochnost?ysclid=19fxs94z51526435730
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0,5		
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3		3	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyi-odnoshazhnyi-khod-metodika-obucheniya?ysclid=19fxx1xz3z308360917 https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-odnovremenno-odnoshazhnogo-klassicheskogo-hoda-5320575.html?ysclid=19fxx2p6a172454345 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/conspect/326418/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0,5		
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3		3	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html?ysclid=19fxxlt133571891520 https://www.ski.ru/az/blogs/post/preodolenie-nerovnostei-na-sklone?ysclid=19fxxn6q1v198839149 https://mydocx.ru/1-14335.html?ysclid=19fxxnsojz247405113
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2	0,5		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3		3	https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-tehnike-igri-v-basketbol-2099488.html?ysclid=19fxy9005y581970745 https://studexpo.net/97744/turizm/peredvizhenie_myacha?ysclid=19fxy9gafw635215077 http://pro-basketball.ru/taktika-v-basketbole/igrat-v-basketbol-bez-myacha.html

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	0,5		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3		3	https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/?ysclid=I9fxyr55qw145404662 http://voleybol-ksenzov.ru/pravila-igry-v-volejbole/?ysclid=I9fxyset66936173188 https://zdorova-narod.ru/sport/volleyball/v_rules4.html?ysclid=I9fxytoy14270833043
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3		3	https://www.youtube.com/watch?v=TFN2mmK5PBA https://infourok.ru/konspekt-uroka-v-klasse-na-temu-udar-s-razbega-po-katjaschemusya-myachu-ostanovka-katjaschegosya-myacha-2633852.html?ysclid=I9fxzcb5x471924685 https://sport.wikireading.ru/6022?ysclid=I9fxzb9f2p383706868
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2	0,5		
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30			
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9,5	45,5	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	1		https://www.sportedu.by/istoriya-olimpijskogo-dvizheniya/?ysclid=I9fy5rtyf331054458
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,5	0,5		http://xn--j1aaicbdhfjsg.xn--p1ai/blog/2016-06-08-153?ysclid=I9fy60wt3x590194840 https://fb.ru/article/359547/olimpiyskie-dvijeniya-v-rossii-istoriya-i-razvitie-rossiyskie-olimpiyskie-chempiony?ysclid=I9fy61amn3767161365
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,5	0,5		https://poruski.me/2016/08/20/013-7-mnogokratnyh-olimpijskih-chempionov-rossii/?ysclid=I9fy6dv7mn812095840
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv?ysclid=I9fy6n5clp286345357

Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0.5		https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html?ysclid=19fy9j52c690072865 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0.5		https://spravochnik.ru/pedagogika/tehnickeskaya_podgotovka/?ysclid=19fya063mu704090662
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0.5		https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-cto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html?ysclid=19fyaax72394590581
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/11/metody-i-protsedury-izmereniya-dvigatelnykh?ysclid=19fyajk81s626968211 https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900502
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	https://scienceforum.ru/2017/article/2017038738?ysclid=19fyb0xi9w526990900
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5	https://ebooks.grsu.by/takt_i_tech_podg/tema-4-metodika-tehnikeskoy-podgotovki.htm https://pandia.ru/text/80/100/4632.php?ysclid=19fyblbcgn366153928
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ https://np.schools.by/pages/mery-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kultury?ysclid=19fycgioar395105637
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5	https://infourok.ru/urok-7-ocenka-effektivnosti-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-5414209.html?ysclid=19fycqb1xj811962596 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/?ysclid=19fycqng375447879
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	https://www.kgasu.ru/upload/iblock/3e8/ispravlenie-osanki-i-korreksiya-teloslozheniya.pdf?ysclid=19fymftbwe42771288
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480&ysclid=19fymz691906667493 https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki?ysclid=19fymt0ud901571613
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/ https://multiurok.ru/files/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1.html?ysclid=19fyn7kkdi182729754 https://videouroki.net/razrabotki/gimnastika-akrobaticheskaia-kombinatsiia.html?ysclid=19fyn91cqb134160246
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	3		3	https://ru.thpanorama.com/articles/deporte-y-ejercicio/pirmides-humanas-gimnasia-historia-y-tipos.html?ysclid=19fynph1gt501099987 https://www.youtube.com/playlist?list=PLVS8F1Is2vvTWxEdXIYPPBAeSneiN9JTh
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	3		3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah?ysclid=19fyo4gnu466372811 https://www.youtube.com/watch?v=ynlddMJsB_s https://www.art-talant.org/publikacii/10877-metodika-obucheniya-stoyki-na-golove
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0.5		

3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	3		3	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-gimnastika-obuchenie-tekhnik-lazan.html?ysclid=I9fyoqyoZR326889618 https://www.youtube.com/watch?v=QLa9e-WYwbo https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0.5		
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	3		3	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-po-stepaerobike-2843680.html?ysclid=I9fyp940at159211191 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/09/kompleks-uprazhneniy-po-step-aerobike?ysclid=I9fyp9sbsb793528457 https://www.sports.ru/health/blogs/2905195.html?ysclid=I9fypaa033595603379
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/ https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem_prepyatstviy?ysclid=I9fypj3u9649494597 https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0.5		
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/ https://multiurok.ru/files/legkaia-atletika-estafetnyi-beg-2.html?ysclid=I9fyq9xhia941462045 https://infourok.ru/lyogkaya-atletika-estafetny-beg-2634500.html?ysclid=I9fyqacv21875928165
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0.5		
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ https://multiurok.ru/files/metanie-metodika-obucheniia.html?ysclid=I9fyqs0nxxn460365210 https://www.youtube.com/watch?v=VJ8aF_Kowm4
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0.5		
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/ https://www.fizkult-ura.ru/sci/tourism/16?ysclid=I9fyr7pzel206428488 https://sportex.su/threads/kak-tormozit-na-gornyx-lyzhax.4/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0.5		
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/ https://www.fizkult-ura.ru/node/968?ysclid=I9fyruonk2311359258
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0.5		

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/ https://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/21?ysclid=I9fyslmokd749968724
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0.5		
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	3		3	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-po-temebasketbol-lovlya-myacha-posle-otskoka-3709713.html?ysclid=I9fyt0eb6q980214596 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/ https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/24862-sportivnye-igry-basketbol?ysclid=I9fyt4nben201335431
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0.5		
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3		3	https://studopedia.ru/29_75725_brosok-myacha-dvumya-rukami-snizu.html?ysclid=I9fytm13ya353467044 https://elsamoychbasket.wordpress.com https://multiurok.ru/files/brosok-dvumia-rukami-snizu-v-dvizhenii-5-kl.html?ysclid=I9fytmygx149005416
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0.5		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3		3	https://multiurok.ru/files/brosok-miacha-v-korzinu-dvumia-rukami-ot-grudi-s-m.html?ysclid=I9fyucr529351399900 https://infourok.ru/broski-myacha-v-korzinu-dvumya-rukami-ot-grudi-posle-vedeniya-1515067.html?ysclid=I9fyud3h6z33337747 https://studopedia.ru/8_43168_opishite-tehniku-vipolneniya-broska-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-i-posledovatelnost-obucheniya-tehnikе-etogo-deystviya.html?ysclid=I9fyudr8i674593517
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3		3	https://scsw.ru/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/?ysclid=I9fyuxmhi576662758 https://www.youtube.com/watch?v=OrkK17TC-zg https://infourok.ru/voleybol-verhnyaya-pryamaya-podacha-2361076.html?ysclid=I9fyuzrv92641565378
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0		
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2		2	https://studopedia.net/19_73060_tehnika-vipolneniya-peredachi-dvumya-rukami-za-golovu.html?ysclid=I9fyvogg4g705829319 https://kopilkaurokov.ru/prochee/uroki/sovershenstvovanie_peredachi_miacha_za_golovu_dvumia_rukami_sverkhu?ysclid=I9fyvphdtp160933373
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2		2	https://football-esthete.ru/peredachi-v-futbole/?ysclid=I9fyw37n22911147846 https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/peredacha-myacha-v-futbole-170710.html?ysclid=I9fyw3s81227843175 https://online-bookmakers.com/ru/wiki/futbol-wiki/tehnikе-peredachi-myacha-v-futbole/?ysclid=I9fyw4s6fm367206717

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2		2	https://culture.futbol/stati/taktika-futbola-bazovye-sxemy-igry-i-rasstanovka-igrokov?ysclid=I9fywlt3o5387043474 https://vzsf.ru/tehnika/taktiki-igri-v-futbol/?ysclid=I9fywmfg8e427058483 https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html?ysclid=I9fywmtxh6677874175
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30			
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	56	

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	1	1		https://multiurok.ru/blog/fizichieskaia-kul-tura-v-sovremiennom-obshchestvie.html?ysclid=I9irj30ztk487173249
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	1		https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestoronnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura?ysclid=I9irjdg6ox935021441
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	1		https://lfkplus.ru/lfk-plyus/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1		1	https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7191&ysclid=I9irjw7nm4829930853
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1		1	https://medcentr-diana-spb.ru/professionalnaya-medsina/lishniy-ves-prichiny-i-sposoby-izbavleniya/?ysclid=I9irk5y39425095833
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1.5		1.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1.5		1.5	https://studme.org/356935/meditsina/planirovanie_samostoyatelnyh_zanyatij_formy_organizatsii?ysclid=I9irkmu93i84370949
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	1		https://xn--80afpbaodr5b.xn--p1ai/simptomy/intellektualnye-nagruzki/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3		3	https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html?ysclid=I9irl7n1e4614042706 https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html?ysclid=I9irl81291222694746

3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi?ysclid=I9irlndrd313719850
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3		3	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-po-ritmicheskoi-gimnastike.html?ysclid=I9irlxti9z903773588 https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-ritmicheskaya-gimnastika-3533555.html?ysclid=I9irlye4oe116051714 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3		3	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/3033659.html?ysclid=I9irmiz00235648278 https://marathonec.ru/krossoviy-beg/?ysclid=I9irmjcaez175818143
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3		3	https://world-sport.org/acyclic/jump_long/technology/?ysclid=I9irmub3il88347938 https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-prognuvshis-5741555.html?ysclid=I9irmw3vc6955642484
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	3		3	https://fb.ru/article/291354/osnovnyie-pravila-sorevnovaniy-po-legkoy-atletike?ysclid=I9irnjeemm860191105 https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-legkaja-atletika-utv-prikazom-minsporta-rossii/?ysclid=I9irnk8a500286507 https://athletics-sport.info/rules?ysclid=I9irnkoisq697542786
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3		3	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71559010/?ysclid=I9iro419oy773246858 https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html?ysclid=I9iro5gu6d939008142
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3		3	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kuturi-legkaya-atletika-podgotovka-k-vipolneniyu-normativov-v-serossiyskogo-fizkulturno-2212769.html?ysclid=I9irova92e718034703 http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf https://multiurok.ru/files/podgotovka-k-gto.html?ysclid=I9irowniyx177837192
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3		3	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremenniy-besshazhny-khod-metodika-obucheniya/?ysclid=I9irpove79917639910 https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/besshazhnyj-xod-na-lyzhax/?ysclid=I9irpp98jh606679318 https://infourok.ru/statya-na-temu-lizhnaya-podgotovka-odnovremenniy-besshazhnyj-hod-3924962.html?ysclid=I9irpqbzit833455419
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3		3	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sposobi-preodoleniya-nerovnostey-sklona-v-lizhnom-sporte-3865079.html?ysclid=I9irqet2c6357833041 https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyzhah?ysclid=I9irqf5xod639330069 https://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov502.htm?ysclid=I9irqfqi3737944796
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3		3	https://www.drive2.ru/b/288230376151818709/?ysclid=I9irqz4fvk12882793 https://sportotip.ru/vidy-sporta/lyzhi/tehnika-tormozheniya-na-lyzhax-osnovnye-vidy/?ysclid=I9irqzmlbz967670992
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3		3	https://infopedia.su/17x9dcf.html?ysclid=I9irro4uon883902060 https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod/?ysclid=I9irroip5v80093726

3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2		2	http://to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/Appliances-Launches.php?ysclid=I9irsjtcvk585116648 https://rebenokvsporte.ru/kak-pravilno-plavat-krolem-metodika-plavaniya-na-spine-na-grudi/?ysclid=I9irsk8qwn665554862
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2		2	http://to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/Technology-turns.php?ysclid=I9irsx2dqj385793023 https://iplav.com/stili/povoroty-v-plavanii.html?ysclid=I9irsy5iw480769964
3.16.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2		2	https://multiurok.ru/index.php/files/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniuu-zania-1.html?ysclid=I9irtgf216137372669 https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html https://cyberpedia.su/3x9877.html?ysclid=I9irth8bvz413075193
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	3		3	https://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/9?ysclid=I9iru2yzzr2532884471 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/27/basketbol-povoroty-s-myachom-na-meste?ysclid=I9iru3f8pu17133022
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	3		3	http://www.offsport.ru/basketball/peredachi-odnoy-rukoy.shtml?ysclid=I9irugld41359762456 https://studbooks.net/730141/turizm/peredachi_myacha?ysclid=I9iruh0wnw521068388
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/ http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/brosok-v-korzinu-dvumja-rukami.shtml?ysclid=I9iryuluh896512871
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/ https://tlbasket.ru/files/upload/20200304_obucheniya-tehnike-broska-myacha-v-korzinu-v-pryghke-odnoi-rukoi.pdf?ysclid=I9irvcpjts161059956 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/01/28/metodika-obucheniya-brosku-v-pryzhke-odnoy-rukoy?ysclid=I9irvd2r7e179417990
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/ https://educ.wikireading.ru/hgbPtEfBr?ysclid=I9irvv1hjj667046310
3.22.	<i>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</i>	1	1		
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	2		2	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2021/06/01/metodika-obucheniya-tehnike-i-taktike?ysclid=I9irwkkx1153717466 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ https://multiurok.ru/index.php/blog/gruppovyye-takticheskie-diestviia-v-voliebolie.html?ysclid=I9irwvpaja542237086 https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-volejbola-teorija?ysclid=I9irwxb6j939217834
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	1	1		

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2		2	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/?ysclid=19irxdoozh771629031 https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/?ysclid=19irxe0qia781804286 https://culture.futbol/stati/taktika-mini-futbola-rasstanovka-igrokov-i-bazovye-igrovye-sxemy/?ysclid=19irxemxaj838913838
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30			
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	66	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1		https://www.ioikb.ru/profilaktika/zdorovyy-obraz-zhizni.php?ysclid=19iry0w6m7610602720
1.2.	Пешие туристские подходы	1	1		https://bolshayastrana.com/blog/vidy-peshekhodnogo-turizma-216?ysclid=19iryap6v2368115839
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	1		https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html?ysclid=19iry7d2a219106102
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1		1	https://integrity-person.ru/vosstanovitelnyj-massazh/?ysclid=19irz7mxt0134079893
2.2.	Банные процедуры	1		1	https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/polza-bani-dlya-dushi-i-tela/?ysclid=19irzgyv6b423907718
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	1		https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456&ysclid=19irzt9w7o263069860
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2	https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html?ysclid=19is05nitj903865965 https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/?ysclid=19is063m7h846763139
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	1		https://scienceforum.ru/2018/article/2018002542?ysclid=19is0yat2z578318831

3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	3		3	https://mcvita.ru/kak_pravilno/exercises.html?ysclid=I9is1dnta691593835 https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk-pri-ozhirenii-kompleks-uprazhneniy-i-osnovnye-zadachi/?ysclid=I9is1e324b808255479
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	1		https://science-education.ru/ru/article/view?id=28635&ysclid=I9is20svbq214461065
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	3		3	https://www.youtube.com/watch?v=vh-kpMp8rqq https://infourok.ru/analiz-tehniki-i-metodika-obucheniya-dlinnogo-kuyrka-4460640.html?ysclid=I9is2ceufv187999450
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3		3	https://www.youtube.com/watch?v=0RGi66nmqfo https://infopedia.su/26xa56c.html?ysclid=I9is2qdel6137895571
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3		3	https://multiurok.ru/files/kompleksy-akrobaticeskikh-kombinatsii-dlia-shkoln.html?ysclid=I9is38r2q3581789745 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov?ysclid=I9is39ez1i543061027
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	3		3	https://mydocx.ru/4-78776.html?ysclid=I9is3mtpuh657603050 https://www.youtube.com/watch?v=Gwc9wP7wzjU
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	3		3	https://www.youtube.com/watch?v=qakIpsGxqG0 https://bartendaz.ru/training/exercises/element_soskok/?ysclid=I9is41rita292639695
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3		3	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-i-kombinacii-na-snaryadah-4026442.html?ysclid=I9is4cxad0455287728 https://studopedia.ru/1_106940_uprazhneniya-na-perekladine.html?ysclid=I9is4daiun49597274
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	4		4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi?ysclid=I9is4tckkm642191121
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	4		4	https://multiurok.ru/files/kombinatsiia-na-gimnasticheskom-brevne-devushki.html?ysclid=I9is56lq1a216408650 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi?ysclid=I9is5hyor170252292
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	3		3	https://vse-kursy.com/read/972-uroki-cherlidinga-obuchayuschie-video.html https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-cherlidingu-2358665.html?ysclid=I9is5yu1t5858638501
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	4		4	https://www.dvorsportinfo.ru/articles/tehnickaya-podgotovka-v-lyogkoj-atletike https://infourok.ru/metodicheskie-materialy-tehnickaya-podgotovka-legkoatletov-v-podgotovitelnom-periode-4176728.html?ysclid=I9is6q0ayy762411086 https://uchilishche-olimpiiskogo-rezerva.ru/images/studentu/2_kurs/26.10-30.10.2020/fsd.pdf
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4		4	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html?ysclid=I9is77hy96189543035 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/conspect/172094/ https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/?ysclid=I9is78eqwf257427872

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	4		4	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnicheskaya-podgotovka-lyzhnikov-gonshikov-5281369.html?ysclid=I9is7uyuva356922427 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/04/lyzhnaya-podgotovka?ysclid=I9is7vvoce905627993
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3		3	https://iplav.com/stili/brass/tehnika-plavaniya-dlya-nachinayushhih.html?ysclid=I9is8axxx9799199627 https://full-fit.com/plavanie-brassom/?ysclid=I9is8bajfl648649456
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3		3	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/15533/201730.pdf?sequence=1 https://pandia.ru/text/80/134/47150.php?ysclid=I9is8ocijf920468137
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3		3	http://pro-basketball.ru/taktika-v-basketbole/texniko-takticheskaya-podgotovka-v-basketbole.html https://infourok.ru/fizicheskaya-takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov-4251924.html
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3		3	https://pandia.ru/text/80/344/5605.php https://infourok.ru/kurovaya-rabota-osobnosti-tehnicheskoy-podgotovki-v-voleybole-4618104.html?ysclid=I9is9o9cyh977384027
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3		3	https://spravochnik.ru/fizicheskaya_kultura/tehnicheskaya_podgotovka_futbolistov/?ysclid=I9isa1k65o203552299 https://infourok.ru/lekcija-po-futbolu-tehnicheskaya-podgotovka-metodika-sovershenstvovaniya-tehniki-4304711.html?ysclid=I9isa20ayj573920288
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30			
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1			
2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1			
3.	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1			
5.	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	1			
6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1			
7.	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1			
8.	Метание мяча на результат. Бег 1000м..	1			
9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину	1			
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
11.	Техника прыжка в длину Челночный бег3 х 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
12.	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
13.	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1			
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
16.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			

17.	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1			
18.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1			
19.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
20.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
21.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
22.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1			
23.	Удары по воротам на точность.	1			
24.	Комбинация из освоенных элементов	1			
25.	Контрольный урок по футболу.	1	1		
26.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1			
27.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
29.	Вырывание и выбивание мяча	1			
30.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1			
31.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1			
32.	Круговая тренировка	1			
33.	Кувырок вперед	1			
34.	Кувырок назад	1			
35.	Строевая подготовка. Стойка на лопатках	1			
36.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
37.	«Мост» из положения, лежа на спине	1			

38.	Комбинация из освоенных элементов	1			
39.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			
40.	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1			
41.	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	1			
42.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1			
43.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	1			
44.	Опорный прыжок на результат. (нормы ГТО)	1			Зачет;
45.	Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1			Зачет;
46.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1			
47.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			Зачет;
48.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху– контроль на технику.	1			
49.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху– контроль на технику.	1			
50.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1			
51.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			

52.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1			
53.	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1			
54.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	1			
56.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	1			
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1			
58.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1			
59.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	1			
60.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	1			
61.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1			
62.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1			
63.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1			

64.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1			
65.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
66.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			
67.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1			
68.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
69.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
70.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1			
71.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1			
72.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1			
73.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	1			
74.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1			
75.	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1			
76.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	1			

77.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
78.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1			
79.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1			
80.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			
81.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1			
82.	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
83.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
84.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	1			
85.	Штрафной бросок по кольцу	1			
86.	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику	1			
87.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1			
88.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			

89.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			Зачет;
90.	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			Зачет;
91.	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега.	1			
92.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка	1			
93.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	1			
94.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	1			
95.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
96.	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка	1			Зачет;
97.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)	1			Зачет;
98.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
99.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.	1			
100.	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры	1			
101.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)	1			Зачет;
102.	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)	1			Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Виды,
---	------------	------------------	-------

--	--	--	--

п/п					формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1			
2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1			
3.	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1			
5.	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	1			Зачет;
6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1			
7.	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1			
8.	Метание мяча на результат. Бег 1000м..	1			Зачет;
9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину	1			
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
11.	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 х 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
12.	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
13.	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1			
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
16.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
17.	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1			

18.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1			
19.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
20.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
21.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
22.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1			
23.	Удары по воротам на точность.	1			
24.	Комбинация из освоенных элементов	1			
25.	Контрольный урок по футболу.	1			
26.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1			
27.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
29.	Вырывание и выбивание мяча	1			
30.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1			
31.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1			
32.	Круговая тренировка	1			
33.	Кувырок вперед	1			
34.	Кувырок назад	1			
35.	Строевая подготовка. Стойка на лопатках	1			
36.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
37.	«Мост» из положения, лежа на спине	1			
38.	Комбинация из освоенных элементов	1			

39.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			
40.	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1			
41.	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши-на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	1			
42.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1			
43.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	1			
44.	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)	1			
45.	Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1			Зачет;
46.	Опорный прыжок на результат	1			Зачет;
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1			
48.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			
49.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху– контроль на технику.	1			
50.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1			
51.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			

52.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1			
53.	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1			
54.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	1			
56.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	1			
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1			
58.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1			
59.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	1			
60.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	1			
61.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1			
62.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1			
63.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1			

64.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1			
65.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
66.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			
67.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1			
68.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
69.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
70.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1			
71.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1			
72.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1			
73.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	1			
74.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1			
75.	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1			
76.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	1			

77.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
78.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1			
79.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1			
80.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			
81.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1			
82.	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
83.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
84.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	1			
85.	Штрафной бросок по кольцу	1			
86.	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику	1			
87.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1			
88.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			Зачет;

89.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			
90.	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			Зачет;
91.	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1			
92.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка	1			
93.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	1			
94.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	1			
95.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
96.	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка	1			Зачет;
97.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)	1			Зачет;
98.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
99.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.	1			
100.	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры	1			
101.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)	1			
102.	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1			
2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1			
3.	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1			
5.	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	1			
6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1			
7.	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1			
8.	Метание мяча на результат. Бег 1000м..	1			Зачет;
9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину	1			
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
11.	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
12.	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
13.	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1			
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
16.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			

17.	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1			
18.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1			
19.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
20.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
21.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
22.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1			
23.	Удары по воротам на точность.	1			
24.	Комбинация из освоенных элементов	1			
25.	Контрольный урок по футболу.	1			
26.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1			
27.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
29.	Вырывание и выбивание мяча	1			
30.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1			
31.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1			
32.	Круговая тренировка	1			
33.	Кувырок вперед	1			
34.	Кувырок назад	1			
35.	Строевая подготовка. Стойка на лопатках	1			
36.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
37.	«Мост» из положения, лежа на спине	1			

38.	Комбинация из освоенных элементов	1			
39.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			
40.	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1			
41.	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши-на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	1			
42.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1			
43.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	1			
44.	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)	1			Зачет;
45.	Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1			Зачет;
46.	Опорный прыжок на результат	1			Зачет;
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1			
48.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			
49.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху– контроль на технику.	1			
50.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1			
51.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			

52.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1			
53.	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1			
54.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	1			
56.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	1			
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1			
58.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1			
59.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	1			
60.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	1			
61.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1			
62.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1			
63.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1			

64.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1			
65.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
66.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			
67.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1			
68.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
69.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
70.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1			
71.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1			
72.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1			
73.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	1			
74.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1			
75.	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1			
76.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	1			

77.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
78.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1			
79.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1			
80.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			
81.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1			
82.	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
83.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
84.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	1			
85.	Штрафной бросок по кольцу	1			
86.	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику	1			
87.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1			
88.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			

89.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			
90.	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			
91.	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1			
92.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка	1			
93.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	1			
94.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	1			
95.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
96.	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка	1			Зачет;
97.	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)	1			Зачет;
98.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
99.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.	1			
100.	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры	1			
101.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)	1			
102.	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1			
2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1			
3.	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1			
5.	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	1			Зачет;
6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1			
7.	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1			
8.	Метание мяча на результат. Бег 1000м..	1			Зачет;
9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину	1			
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
11.	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
12.	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
13.	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1			
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
16.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			

17.	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1			
18.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1			
19.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
20.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
21.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
22.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1			
23.	Удары по воротам на точность.	1			
24.	Комбинация из освоенных элементов	1			
25.	Контрольный урок по футболу.	1			
26.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1			
27.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
29.	Вырывание и выбивание мяча	1			
30.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1			
31.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1			
32.	Круговая тренировка	1			
33.	Кувырок вперед	1			
34.	Кувырок назад	1			
35.	Строевая подготовка. Стойка на лопатках	1			
36.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
37.	«Мост» из положения, лежа на спине	1			

38.	Комбинация из освоенных элементов	1			
39.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			
40.	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1			
41.	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	1			
42.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1			
43.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
44.	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)	1			Зачет;
45.	Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1			Зачет;
46.	Опорный прыжок на результат	1			Зачет;
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1			
48.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			
49.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху– контроль на технику.	1			
50.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1			
51.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			

52.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1			
53.	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1			
54.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	1			
56.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	1			
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1			
58.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1			
59.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	1			
60.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	1			
61.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1			
62.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1			
63.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1			

64.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1			
65.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
66.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			
67.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1			
68.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
69.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
70.	Совершенствование поперемного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1			
71.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1			
72.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1			
73.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	1			
74.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1			
75.	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1			
76.	Проверка техники поперемного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	1			

77.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
78.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1			
79.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1			
80.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			
81.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1			
82.	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
83.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
84.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	1			
85.	Штрафной бросок по кольцу	1			
86.	Штрафной бросок по кольцу	1			
87.	Штрафной бросок по кольцу	1			
88.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			Зачет;
89.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			Зачет;

90.	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			Зачет;
91.	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1			
92.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка	1			
93.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	1			
94.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	1			
95.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
96.	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка	1			Зачет;
97.	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)	1			Зачет;
98.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
99.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.	1			
100.	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры	1			
101.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)	1			
102.	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

9 КЛАСС

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

1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	1			
2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	1			
3.	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1			
5.	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	1			Зачет;
6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	1			
7.	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	1			
8.	Метание мяча на результат. Бег 1000м..	1			Зачет;
9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину	1			
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
11.	Техника прыжка в длину Челночный бег3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
12.	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	1			Зачет;
13.	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1			
14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
16.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
17.	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1			
18.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1			

19.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
20.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
21.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1			
22.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1			
23.	Удары по воротам на точность.	1			
24.	Комбинация из освоенных элементов	1			
25.	Контрольный урок по футболу.	1			
26.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1			
27.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1			
29.	Вырывание и выбивание мяча	1			
30.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1			
31.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1			
32.	Круговая тренировка	1			
33.	Кувырок вперед	1			
34.	Кувырок назад	1			
35.	Строевая подготовка. Стойка на лопатках	1			
36.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
37.	«Мост» из положения, лежа на спине	1			
38.	Комбинация из освоенных элементов	1			
39.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1			

40.	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1			
41.	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши-на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	1			
42.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1			
43.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
44.	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)	1			Зачет;
45.	Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1			Зачет;
46.	Опорный прыжок на результат	1			Зачет;
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	1			
48.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			
49.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху– контроль на технику.	1			
50.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1			
51.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			
52.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	1			

53.	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1			
54.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	1			
56.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	1			
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1			
58.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1			
59.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	1			
60.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	1			
61.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1			
62.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1			
63.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1			
64.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1			

65.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1			
66.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1			
67.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1			
68.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
69.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1			
70.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	1			
71.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	1			
72.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	1			
73.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	1			
74.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1			
75.	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	1			
76.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	1			
77.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра«Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1			

78.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1			
79.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1			
80.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1			
81.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1			
82.	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
83.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
84.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	1			
85.	Штрафной бросок по кольцу	1			
86.	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику	1			
87.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1			
88.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			Зачет;
89.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	1			Зачет;
90.	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	1			Зачет;

91.	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1			
92.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка	1			
93.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	1			
94.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	1			
95.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)	1			Зачет;
96.	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка	1			Зачет;
97.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)	1			Зачет;
98.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)	1			Зачет;
99.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.	1			
100.	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры	1			
101.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)	1			
102.	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

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

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Шахматы в школе, 5 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

Физическая культура. Шахматы в школе, 6 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-

учебник» ;

Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

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

Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-

учебник» ;

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

6 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

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

7 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

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

8 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

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

9 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

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

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник» ;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

-

6 КЛАСС

-

7 КЛАСС

-

8 КЛАСС

-

9 КЛАСС

-

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

-

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ-

