

Департамент образования и науки Курганской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»

*Приложение к ООП ООО от 27.05.2022 г. №102*

**Рабочая программа  
учебного предмета (курса)  
«Физическая культура»  
для уровня основного общего образования**

**(ID 2876118)**

Составитель: Евченко А.В.

Курган  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273 ст. 2 п.22: ч., 5 ст, 12ст. часть 7 ст.28, 30 п.5,3 чт.47., ст.48 в действующей редакции;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 года. № 287 в действующей редакции);
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением Федерального УМО от 18.03.2022г. протокол №1/22);
4. Примерной программы воспитания. Протокол №2/20 от 02 июня 2020 года;
5. Рабочей программы В.И. Ляха (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-7, 8-9 классы М.: Просвещение, 2020);
6. Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» (принята 2022г);
7. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115;
8. Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №45»;
9. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №45»

### **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 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; создании условий для развития и реализации интереса обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и самообразованию на основе рефлексии деятельности и личностного самопознания; самоорганизации жизнедеятельности; формирования позитивной самооценки, самоуважению; поиска социально приемлемых способов деятельности реализации личностного потенциала; создании условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний. 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 (лыжная подготовка), 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», который разработан на основе содержания базовой физической подготовки. Основной содержательной направленностью этого модуля является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Биатлон:* Теоретическая подготовка (развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиенические: знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля)

*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:

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висячем положении и упоре на руках Лазанье (по канату, по

гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска неподъемных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом, головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

## 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.

**Биатлон.** Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил)

**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:

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом, головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).



## 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.

*Биатлон.* Общая физическая подготовка (общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания, средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся, средства тренировки, комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения развивают выносливость)

*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:

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в виси и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля

теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом, головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

## 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.

*Биатлон.* Специальная физическая подготовка (углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма)

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки: *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из

разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом, головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

## 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.

*Биатлон.* Техничко-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений). Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводные 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*1. Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:*

1.1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

-готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### 1.2. Патриотического воспитания:

-осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

-ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

-уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### 1.3. Духовно-нравственного воспитания:

-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

-активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### 1.4. Эстетического воспитания:

-восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

-понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### 1.5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-осознание ценности жизни;

-ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

-умение принимать себя и других, не осуждая;

-умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 1.6. Трудового воспитания:

-установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

-интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

-осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

-уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

-осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 1.7. Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### 1.8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

#### *2. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:*

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

### *1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

#### 1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);



устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;  
-с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;  
-предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;  
-выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;  
-выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;  
-делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;  
-самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

-использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;  
-формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;  
-формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;  
-проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;  
-оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);  
-самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;  
-прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

-применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;  
-выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;  
-находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;  
-самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;  
-оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;  
-эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

*2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

1) общение:

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;  
-выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;  
-распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;  
-понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;  
-в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

## 2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

## 3. *Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

### 1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

### 2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

### 3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;

-ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

-регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

-осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

-признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

-принимать себя и других, не осуждая;

-открытость себе и другим;

-осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура должны обеспечивать:

1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 КЛАСС**

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; -выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в

условиях игровой деятельности);

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

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

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

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

-составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

-выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

-выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

-наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-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;
- 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;
- 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	контроль ные работы	практиче ские работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в основной школе</b>	0.25	0	0	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
1.2.	<b>Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе</b>	0.25	0	0	<a href="https://shkola56kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru/">https://shkola56kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru/</a>

1.3.	<b>Физическая культура и «здоровый образ жизни» современного человека</b>	1	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
1.4.	<b>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</b>	1	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</b>	0.25	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>
2.2.	<b>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
2.3.	<b>Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности</b>	0.25	0	0	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
2.5.	<b>Способы измерения и оценивания осанки</b>	0,25	0	0,5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
2.6.	<b>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения</b>	0.5	0	0.75	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qd66tKR7ThQ">https://www.youtube.com/watch?v=Qd66tKR7ThQ</a> <a href="https://vk.com/video-65514910_167533091">https://vk.com/video-65514910_167533091</a>



2.7.	<b>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a>
2.8.	<b>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом</b>	0.5	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
2.10	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

3.1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность Роль и значение «физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека»</b>	0.25	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.3.	<b>Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a>

3.4.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uJLc3WDMvfY">https://www.youtube.com/watch?v=uJLc3WDMvfY</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cSjYfQ-k2AI">https://www.youtube.com/watch?v=cSjYfQ-k2AI</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_zplW7hrt0">https://www.youtube.com/watch?v=F_zplW7hrt0</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs">https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.8.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Роль и значение «спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека»</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> <a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд в группировке</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q">https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8">https://www.youtube.com/watch?v=FAk2SNu6la8</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в группировке</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w">https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VQ7PiaFPDWk">https://www.youtube.com/watch?v=VQ7PiaFPDWk</a>
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY">https://www.youtube.com/watch?v=vJLE0L3o4bY</a>
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU">https://www.youtube.com/watch?v=P4rTHR6pKvU</a>
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки)</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM">https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a>
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0">https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0</a>
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения на гимнастической лестнице</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
3.16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>	2	1	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxIEhHco</a>
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой</b>	0.5	0	0	<a href="https://lyc1795.mskobr.ru/files/pravila_bezопасnosti_na_urukah_po_legkoj_atletike.pdf">https://lyc1795.mskobr.ru/files/pravila_bezопасnosti_na_urukah_po_legkoj_atletike.pdf</a>

3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a>
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	2.5	0	2.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a>
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k">https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k</a>
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A">https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A</a>
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4">https://www.youtube.com/watch?v=geaWSZPLMw4</a>
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58">https://www.youtube.com/watch?v=20qKA03Jf58</a>
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a>
3.27	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Теоретическая подготовка: Развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений	1	0	1	

3.28	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok">https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_V1IxVjqF5E">https://www.youtube.com/watch?v=_V1IxVjqF5E</a>
3.29	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU">https://www.youtube.com/watch?v=bi7kxX4HArU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JM17trGqRLk">https://www.youtube.com/watch?v=JM17trGqRLk</a>
3.30	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Подъём на лыжах в горку способом «лесенка»</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UQ57XIheb7o">https://www.youtube.com/watch?v=UQ57XIheb7o</a>
3.31	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Спуск в основной стойке</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSZvINs_QZw">https://www.youtube.com/watch?v=sSZvINs_QZw</a>
3.32	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</b>	1	0	1	<a href="https://lusana.ru/fullpresentation/24586/653/1">https://lusana.ru/fullpresentation/24586/653/1</a>
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oIQnxG-7zmch">https://www.youtube.com/watch?v=oIQnxG-7zmch</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8">https://www.youtube.com/watch?v=HRiu4W8xNX8</a>
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU">https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU</a>
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw">https://www.youtube.com/watch?v=95chnkNRpZw</a>

3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0">https://www.youtube.com/watch?v=sB6SO5_F9z0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ">https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ</a>
3.38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	2	0	2	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb4">https://www.youtube.com/watch?v=D661ojUDRb4</a>
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w">https://www.youtube.com/watch?v=5S8Zueug22w</a>
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямая нижняя подача мяча</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ">https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw">https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw</a>
3.43	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	3	1	2	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с не большого разбега</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M1mF7DpGwmM">https://www.youtube.com/watch?v=M1mF7DpGwmM</a>

3.46	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча способом «наступления»</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY">https://www.youtube.com/watch?v=ZVUX4Z8X7hY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4">https://www.youtube.com/watch?v=KPF75pFTcS4</a>
3.47	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhfNo">https://www.youtube.com/watch?v=OnkvZxUhfNo</a>
3.48	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров (конусов)</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs">https://www.youtube.com/watch?v=102fg9fCvgs</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	4	4	<a href="https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf">https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	54	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>

1.2.	<b>Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a> <a href="http://kurskonb.ru/our-booke/olimp/dok/3-2.html">http://kurskonb.ru/our-booke/olimp/dok/3-2.html</a>
1.3.	<b>История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>
2.3.	<b>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>
2.4.	<b>Способы определения индивидуальной физической нагрузки по оценке физической подготовленности</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>
2.5.	<b>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов Правила проведения измерительных процедур</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>
2.6.	<b>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
2.7.	<b>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>				



3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.3.	<b>Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY">https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4NVIJy8bp0c">https://www.youtube.com/watch?v=4NVIJy8bp0c</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Опорные прыжки</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения и комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1.75	0	1.75	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0">https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине</b>	1.75	0	1.75	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MImIKUThia0">https://www.youtube.com/watch?v=MImIKUThia0</a> <a href="http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/res_center/2018/formir_zd_bez_obr_jh/Visy_i_upory.pdf">http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/res_center/2018/formir_zd_bez_obr_jh/Visy_i_upory.pdf</a>
3.10	<b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/</a>
3.11	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.12	<b>Модуль «Гимнастика». Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической</b>	1.5	1	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>
3.13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</b>	5.5	0	5.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ">https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ</a>
3.15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>
3.16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения</b>	4.5	0	4.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w">https://www.youtube.com/watch?v=nRJs6frSB0w</a>

3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
3.19	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	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; передвижения по учебной дистанции	3.5	0	3.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</a>
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения)	1	0	1	
3.23	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; повороты, спуски, торможения	3	0	3	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игрока без мяча	1.5	0	1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом	2	0	2	
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам игры с использованием разученных технических приемов	4	0	4	
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>
3.30	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	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>
3.32	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры и игровая деятельность	3	0	3	

Итого по разделу		54.5			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	4	6	<a href="https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf">https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные	практиче ские	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://spbarchives.ru/2014_2_2">https://spbarchives.ru/2014_2_2</a>
1.3.	<b>Выдающиеся советские и российские олимпийцы</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://olympteka.ru/olymp/athlets/by_country/rus.html?md=gold">https://olympteka.ru/olymp/athlets/by_country/rus.html?md=gold</a>
1.4.	<b>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803">https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13803</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника по физической культуре</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

2.2.	<b>Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://studbooks.net/751440/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_ponyati_e_vidy_zadachi_sredstva_metody">https://studbooks.net/751440/turizm/tehnicheskaya_podgotovka_ponyati_e_vidy_zadachi_sredstva_metody</a>
2.3.	<b>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие «двигательного умения и двигательного навыка»</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://studfile.net/preview/5246586/page:7/">https://studfile.net/preview/5246586/page:7/</a> <a href="http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-4-1-dvigatelnye-umeniia-i-navyki">http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-4-1-dvigatelnye-umeniia-i-navyki</a>
2.4.	<b>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания</b>	0.25	0	0.25	<a href="http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf">http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_-ocenki-FK.pdf</a>
2.5.	<b>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://helpiks.org/4-21219.html">https://helpiks.org/4-21219.html</a> <a href="http://psihdocs.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoi-kuleturni-v-razlichnie-periodi-j.html?page=9">http://psihdocs.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskoi-kuleturni-v-razlichnie-periodi-j.html?page=9</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a>
2.6.	<b>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть</b>	0.25	0	0.25	<a href="http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-5-2-planirovanie-na-raznykh-etapakh-sportivnoi-podgotovki">http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/4-5-2-planirovanie-na-raznykh-etapakh-sportivnoi-podgotovki</a>
2.7.	<b>Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/</a>
2.9.	<b>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</b>	0.75	0	0.75	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

3.1.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> <b>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://engime.org/kompleks-uprajnenij-dlya-korrekcii-teloslojeniya.html">https://engime.org/kompleks-uprajnenij-dlya-korrekcii-teloslojeniya.html</a>
3.2.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-narushenij-osanki.html">https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-uprazhnenij-dlya-profilaktiki-narushenij-osanki.html</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>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</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	1,5	0	1,5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY">https://www.youtube.com/watch?v=mb1H85ntnLY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY">https://www.youtube.com/watch?v=ert-JhHdQxY</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j2gXpIJtcMs">https://www.youtube.com/watch?v=j2gXpIJtcMs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T2C-Bf4Wh_0">https://www.youtube.com/watch?v=T2C-Bf4Wh_0</a> <a href="https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html">https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html</a>

3.6.	<b>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g">https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4kP_46N-usQ">https://www.youtube.com/watch?v=4kP_46N-usQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T1WMHRBSqIo">https://www.youtube.com/watch?v=T1WMHRBSqIo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10">https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10</a>
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</b>	0,5	0	0,5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M">https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M</a>
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений степ-аэробики</b>	2	1	1	<a href="https://susport.ru/blog/fitnes/uprazhneniy-a-na-step-platforme/">https://susport.ru/blog/fitnes/uprazhneniy-a-na-step-platforme/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAY7k">https://www.youtube.com/watch?v=PGAQfXIAY7k</a>
3.10	<b>Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне</b>	1,5	0	1,5	
3.11	<b>Модуль «Гимнастика». Комбинация на низкой перекладине</b>	1,5	0	1,5	



3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения	4	0	4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA">https://www.youtube.com/watch?v=FTbsk6KMcPA</a>
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ">https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4">https://www.youtube.com/watch?v=Dj4vqsBnLh4</a>
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XIHxNXvm1A0">https://www.youtube.com/watch?v=XIHxNXvm1A0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rnWDRPob4-A">https://www.youtube.com/watch?v=rnWDRPob4-A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w1bvOFZI7F8">https://www.youtube.com/watch?v=w1bvOFZI7F8</a>

3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги»</b>	2	0	2	
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в высоту способом «перешагивание»</b>	2	0	2	
320.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение на лыжах упором</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sq4LTTjenUg">https://www.youtube.com/watch?v=sq4LTTjenUg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg">https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5rqzb-1AgGE">https://www.youtube.com/watch?v=5rqzb-1AgGE</a>
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.23	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Поворот упором при спуске с пологого склона</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EovIoH1kvds">https://www.youtube.com/watch?v=EovIoH1kvds</a>
3.24	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.25	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IA9OG35PGqY">https://www.youtube.com/watch?v=IA9OG35PGqY</a>
3.26	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. <b>Общая физическая подготовка биатлониста</b>	2	0	2	
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача и ловля мяча после отскока от пола</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU">https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU</a>
3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b>	1,5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ">https://www.youtube.com/watch?v=5BBVw1Zo5EQ</a>
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ">https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM">https://www.youtube.com/watch?v=AsGpdnEhecM</a>
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Игровая деятельность</b>	2	0	2	
3.33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>
3.34	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://vk.com/video-123722933_456239089">https://vk.com/video-123722933_456239089</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VZZLCy3NWWc">https://www.youtube.com/watch?v=VZZLCy3NWWc</a>
3.35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову</b>	3	1	2	<a href="https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74">https://ru.calameo.com/read/004956933391daf85fb74</a>

3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Игровая деятельность</b>	3	0	3	
3.37	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали</b>	2	0	2	<a href="https://stadion-kuban.ru/futbol/peredacha-myacha-v-futbole.html">https://stadion-kuban.ru/futbol/peredacha-myacha-v-futbole.html</a>
3.38	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/</a>
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Игровая деятельность</b>	2	0	2	
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	4	6	<a href="https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf">https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf</a>
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные	практиче ские	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CmvQ9fAggAg">https://www.youtube.com/watch?v=CmvQ9fAggAg</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой</b>	0.5	0	0.5	<a href="http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/92">http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/92</a> <a href="https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85">https://style.rbc.ru/health/5ceecf279a794766a3431b85</a>

2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
2.4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<b>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.trbzdrav.ru/article/children-health/prevention-of-overfatigue.php">https://www.trbzdrav.ru/article/children-health/prevention-of-overfatigue.php</a> <a href="http://minsksanepid.by/node/15981">http://minsksanepid.by/node/15981</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ">https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, бревне	4	0	4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc">https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	1	2	<a href="https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index14.html">https://topuch.ru/gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-pod-obshej-redakciej/index14.html</a> <a href="http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html">http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye_uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU">https://www.youtube.com/watch?v=T117Usz4vJU</a>
3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2	

3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Кроссовый бег</b>	4	0	4	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cOxKE6XSXUA">https://www.youtube.com/watch?v=cOxKE6XSXUA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM">https://www.youtube.com/watch?v=3afhRDBICrM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OZfg90Jb3oY">https://www.youtube.com/watch?v=OZfg90Jb3oY</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	3	0	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg">https://www.youtube.com/watch?v=o1G3KbpO3Zg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tXex2NaFJXM">https://www.youtube.com/watch?v=tXex2NaFJXM</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://crumb.ru/marking/atlet/">https://crumb.ru/marking/atlet/</a> <a href="https://www.ufkims14.ru/dokumenty/meropriyatiya/vii-sportivnye-igry-narodov-rs-ya/vidy-sporta/67-legkaya-atletika">https://www.ufkims14.ru/dokumenty/meropriyatiya/vii-sportivnye-igry-narodov-rs-ya/vidy-sporta/67-legkaya-atletika</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах легкой атлетики</b>	2.5	0	2.5	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a> <a href="https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a> <a href="https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах легкой атлетики</b>	3	0	3	<a href="https://gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a> <a href="https://gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a> <a href="https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568">https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568</a> <a href="https://thetarget.ru/gto">https://thetarget.ru/gto</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE">https://www.youtube.com/watch?v=4xi2zAjpjFE</a>



3.11	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Преодоление естественных препятствий на лыжах</b>	1	0	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение боковым скольжением</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5wA0bqdgfxo">https://www.youtube.com/watch?v=5wA0bqdgfxo</a>
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1A9OG35PGqY">https://www.youtube.com/watch?v=1A9OG35PGqY</a>
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. <b>Специальная физическая подготовка: углубленная специальная физическая подготовка, функциональные системы, средства тренировки, передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.</b>	2	0	2	
3.15	Модуль «Плавание». <b>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wFLMHJg9syI">https://www.youtube.com/watch?v=wFLMHJg9syI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6hUn9Hr9sKA">https://www.youtube.com/watch?v=6hUn9Hr9sKA</a>
3.16	Модуль «Плавание». <b>Повороты при плавании кролем на груди и на спине</b>	0.75	0	0.75	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=29SGIYKJ92A">https://www.youtube.com/watch?v=29SGIYKJ92A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TjoztBkRzTk">https://www.youtube.com/watch?v=TjoztBkRzTk</a>
3.17	Модуль «Плавание». <b>Знакомство с учебными дистанциями</b>	0.25	0	0.25	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t-mQwgKArQw">https://www.youtube.com/watch?v=t-mQwgKArQw</a>
3.18	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM">https://www.youtube.com/watch?v=oE0IYnsaDdM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BjwGxDJxnJ8">https://www.youtube.com/watch?v=BjwGxDJxnJ8</a>

3.19	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA">https://www.youtube.com/watch?v=qy9LOQAgChA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc">https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc</a>
3.20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs">https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI">https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI</a>
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>	3	0	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs">https://www.youtube.com/watch?v=KfkcQjEqrrs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI">https://www.youtube.com/watch?v=KgsyPXnfyyI</a>
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Игровая деятельность</b>	2	0	2	
3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA">https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s86f4xS7baY">https://www.youtube.com/watch?v=s86f4xS7baY</a> <a href="https://scsw.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/">https://scsw.ru/napadayushhij-udar-v-volejbole/</a>

3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	1.5	0	1.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ">https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ</a> <a href="https://football-match24.com/blok-v-volejbole-vidy-i-texnika-vypolneniya-blokirovaniya.html">https://football-match24.com/blok-v-volejbole-vidy-i-texnika-vypolneniya-blokirovaniya.html</a>
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в защите и нападении</b>	2	1	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FtjW9AhvGiQ">https://www.youtube.com/watch?v=FtjW9AhvGiQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iVA_8DicYIU">https://www.youtube.com/watch?v=iVA_8DicYIU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I">https://www.youtube.com/watch?v=nidwWGWJZ8I</a>
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Игровая деятельность</b>	2	0	2	
3.29	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Je0ucKC8e_Q">https://www.youtube.com/watch?v=Je0ucKC8e_Q</a> <a href="https://zoneg.ru/raznoe/kak-igrat-v-mini-futbol-taktika.html">https://zoneg.ru/raznoe/kak-igrat-v-mini-futbol-taktika.html</a> <a href="https://matchrussia.ru/masterstvo/taktika-v-mini-futbole-plyusy-i-minusy-takticheskix/">https://matchrussia.ru/masterstvo/taktika-v-mini-futbole-plyusy-i-minusy-takticheskix/</a>

3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность	2,5	0	2,5	
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	4	6	<a href="https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf">https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pt2HJPLtNTQ">https://www.youtube.com/watch?v=Pt2HJPLtNTQ</a>

1.2.	<b>Туристские походы как форма организации здорового образа жизни</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YM5D5UFEYmE">https://www.youtube.com/watch?v=YM5D5UFEYmE</a>
1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=84XbMVAp7Ag">https://www.youtube.com/watch?v=84XbMVAp7Ag</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8RmkIDyy144">https://www.youtube.com/watch?v=8RmkIDyy144</a>
Итого по разделу		1.5			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kfx-NVX77xo">https://www.youtube.com/watch?v=Kfx-NVX77xo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8qdTC-kEgr8">https://www.youtube.com/watch?v=8qdTC-kEgr8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7srpXALYT2k">https://www.youtube.com/watch?v=7srpXALYT2k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z-3zi7OVyg0">https://www.youtube.com/watch?v=Z-3zi7OVyg0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-sLMNyOM9SY">https://www.youtube.com/watch?v=-sLMNyOM9SY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S0t9naM3-bg">https://www.youtube.com/watch?v=S0t9naM3-bg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ec2trBtGhY0">https://www.youtube.com/watch?v=ec2trBtGhY0</a>
2.2.	<b>Банные процедуры как средство укрепления здоровья</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LgSwrptETF0">https://www.youtube.com/watch?v=LgSwrptETF0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kR14Wgqy9NM">https://www.youtube.com/watch?v=kR14Wgqy9NM</a>
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>

2.4.	<b>Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</b>	0.5	0	0.5	<a href="http://vfdomsk.ru/pages/pervaja-pomosch">http://vfdomsk.ru/pages/pervaja-pomosch</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://4brain.ru/zozh/sport.php">https://4brain.ru/zozh/sport.php</a> <a href="https://77.rosпотреbnadzor.ru/index.php/76-nprav/question/2866-2015-03-13-09-52-11">https://77.rosпотреbnadzor.ru/index.php/76-nprav/question/2866-2015-03-13-09-52-11</a> <a href="https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/">https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/</a>
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YjHM5_cHM40">https://www.youtube.com/watch?v=YjHM5_cHM40</a>
3.3.	<b>Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI">https://www.youtube.com/watch?v=-BxelO9HWBI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cmOv_7NKslw">https://www.youtube.com/watch?v=cmOv_7NKslw</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RGi66nmqfo">https://www.youtube.com/watch?v=0RGi66nmqfo</a>

3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578">https://www.youtube.com/watch?v=TYmI7nkN578</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c">https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://poznayka.org/s30548t1.html">https://poznayka.org/s30548t1.html</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0bIdlupZXOo">https://www.youtube.com/watch?v=0bIdlupZXOo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ&amp;t=122s">https://www.youtube.com/watch?v=0rs95dvOeQQ&amp;t=122s</a>
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dSncTXhkOvk">https://www.youtube.com/watch?v=dSncTXhkOvk</a>
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	2	0	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0">https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0</a>
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	1	1	0	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc">https://www.youtube.com/watch?v=iBIpeNiYJAc</a>
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения черлидинга</b>	1	0	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w">https://www.youtube.com/watch?v=qENCzCsmw_w</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BvqSWgPH_KM">https://www.youtube.com/watch?v=BvqSWgPH_KM</a>
3.14	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	10	0	10	<a href="http://xn--d1atk2a2a.xn--p1ai/post/uchebnyj-kontent/ogranichennye-vozmozhnosti-zdorovya.html">http://xn--d1atk2a2a.xn--p1ai/post/uchebnyj-kontent/ogranichennye-vozmozhnosti-zdorovya.html</a>

3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	2	0	2	<a href="https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568">https://gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568</a>
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции</b>	6	0	6	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sHqWct9Rs6o">https://www.youtube.com/watch?v=sHqWct9Rs6o</a>
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. <b>Технико-тактическая подготовка (углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных</b>	2	0	2	
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Биатлон. <b>Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)</b>	1	1	0	
3.19	Модуль «Плавание». <b>Плавание брассом</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM">https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM</a>
3.20	Модуль «Плавание». <b>Повороты при плавании брассом по учебной дистанции</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://www.swimrocket.ru/blog/povorot-v-plavanii-brassom/">https://www.swimrocket.ru/blog/povorot-v-plavanii-brassom/</a>
3.21	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. <b>Техническая подготовка в игровых действиях</b>	8	0	8	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_zoWtpfqm0">https://www.youtube.com/watch?v=F_zoWtpfqm0</a>
3.22	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. <b>Техническая подготовка в игровых действиях</b>	8	1	7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SWUeIY4kn-4">https://www.youtube.com/watch?v=SWUeIY4kn-4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdwM">https://www.youtube.com/watch?v=BZhdDQjdwM</a>
3.23	Модуль «Спортивные игры». Футбол. <b>Техническая подготовка в игровых действиях</b>	3.5	0	3.5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xFYn7NKeElo">https://www.youtube.com/watch?v=xFYn7NKeElo</a> <a href="https://ffgi.ru/news/09042020/ffgi-education-1/">https://ffgi.ru/news/09042020/ffgi-education-1/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nEu_NuNG-Ts">https://www.youtube.com/watch?v=nEu_NuNG-Ts</a> <a href="https://www.dokaball.com/trenirovki/teh-podgotovka">https://www.dokaball.com/trenirovki/teh-podgotovka</a>



Итого по разделу		54			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	4	6	<a href="https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf">https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7e812d4aa.pdf</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	0	1	Устный опрос;
2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;

5.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
8.	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. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой».	1	0	1	Практическая работа;
12.	Ведение мяча в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1	Практическая работа;

13.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Ранее разученные технические действия с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Ранее разученные технические действия с мячом. Тактические действия: индивидуальные, командные. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	1	0	1	Зачет;
16.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
17.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;
18.	Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

19.	Знания о физической культуре. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	0	1	Устный опрос; Тестирование;
20.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
21.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Кувырок вперед в группировке. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Кувырок назад в группировке. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Кувырок вперед ноги «скрестно». Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие координации.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики) Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки) .	1	0	1	Практическая работа;

25.	Кувырок назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	1	0	1	Зачет;
26.	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
28.	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	0	1	Зачет;
29.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	0	1	Практическая работа;
30.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1	Практическая работа;

31.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	1	0	1	Устный опрос;
32.	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контрольная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
33.	Способы самостоятельной деятельности. 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.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Способы самостоятельной деятельности. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями 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.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;

37.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка».	1	0	1	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске	1	0	1	Практическая работа;
42.	Биатлон. Теоретическая подготовка: развитие биатлона в России и за рубежом, значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, современный биатлон и пути его дальнейшего развития, лучшие биатлонисты России и мира, влияние физических упражнений на организм занимающихся,	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	0	1	Практическая работа;



44.	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте в движении. . Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

45.	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

46.	Прямая нижняя подача мяча. Игровые задания с определенным числом игроков (2:2), (3:2) и на укороченной площадке.	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

47.	Ранее разученные технические действия с мячом. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

48.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

49.	Ранее разученные технические действия с мячом. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	0	1	Практическая работа;
-----	---	---	---	---	----------------------

50.	Комплексная проверочная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
-----	---------------------------------	---	---	---	---------------------

51.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

52.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	----------------------

53.	Остановка катящегося мяча способом «насту- пания». Специальные упражнения и технические действия без мяча	1	0	1	Практическая работа;
54.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Обводка мячом ориентиров (конусов). Тактика игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворот. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	0	1	Зачет;
63.	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;
64.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;

65.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Способы самостоятельной деятельности Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках; 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	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
68.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	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.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Модуль«Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Ранее разученные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Ранее разученные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту. Прыжки в длину с разбега способом«согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;

7.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Напрыгивание и спрыгивание.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Способы самостоятельной деятельности. 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.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях.	1	0	1	Практическая работа;

12.	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям, на передачу.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Технические действия игрока без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
17.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;
18.	Правила игры и игровая деятельность. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1	Практическая работа;

19.	Правила игры и игровая деятельность. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Правила игры и игровая деятельность. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.	1	0	1	Практическая работа;
21.	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.	1	0	1	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;



24.	<p>Акробатическая комбинация. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	1	0	1	Практическая работа;
25.	<p>Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>	1	0	1	Практическая работа;
26.	<p>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). 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).</p>	1	0	1	Практическая работа;

27.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
28.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером.	1	0	1	Практическая работа;
29.	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. Контрольная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
30.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
31.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	Практическая работа;

32.	Зачетные гимнастические комбинации на гимнастической перекладине и на низком гимнастическом бревне. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1	0	1	Зачет;
33.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. 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. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки: повороты; спуски; торможение.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;

37.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки: повороты; спуски; торможение.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты; спуски; торможение.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Биатлон. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил)	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Приём и передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Практическая работа;

45.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Игровые задания с определенным числом игроков (2:2) и на укороченной площадке. Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Комплексная проверочная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
51.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1	Практическая работа;

53.	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. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техничко- тактические действия и приемы игры. Ведение мяча, остановка катящегося мяча, удары по воротам на точность.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Удары по катящемуся мячу с разбега. Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	1	Практическая работа;

59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
60.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
61.	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
62.	Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег по учебной дистанции. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	0	1	Практическая работа;
63.	Ранее разученные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	Практическая работа;
64.	Ранее разученные беговые упражнения. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	0	1	Практическая работа;
65.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (расквивающуюся) мишень.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (расквивающуюся) мишень.	1	0	1	Практическая работа;

67.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
68.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 7 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Бег с преодолением препятствий способом «наступление».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;



2.	Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Эстафетный бег.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности. Прыжок с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Способы самостоятельной деятельности. 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.	1	0	1	Устный опрос;
10.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол. Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	Практическая работа;

12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Технико- тактические действия и приемы игры. Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Технико- тактические действия и приемы игры. Броски мяча от груди после ведения. Тактические действия: индивидуальные, командные. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1), подстраховка.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
17.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;

18.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Техничко-тактические действия и приемы игры. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Тактика свободного нападения. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Техничко- тактические действия и приемы игры. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1), подстраховка.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Способы самостоятельной деятельности. 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.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. 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. Стойка на голове с опорой на руки.	1	0	1	Практическая работа;

22.	Стойка на голове с опорой на руки. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки), акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки), акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Зачетные акробатические комбинации. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	0	1	Зачет;
26.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	0	1	Практическая работа;

27.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	0	1	Практическая работа;
28.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
29.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой настической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	1	0	1	Практическая работа;
30.	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).	1	0	1	Практическая работа;
31.	Комплекс упражнений степ-аэробики. Контрольная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
32.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельной деятельности. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Ведение дневника по физической культуре.	1	0	1	Практическая работа;

34.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходами. Торможение на лыжах упором.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
38.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;

40.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Общая физическая подготовка биатлониста	1	0	1	Практическая работа;
42.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Общая физическая подготовка биатлониста	1	0	1	Практическая работа;
43.	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.	1	0	1	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Модуль «Спортивные игры»: Волейбол. Правила техники безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	Практическая работа;



45.	Верхняя прямая подача мяча мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху. Верхняя прямая подача мяча мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые задания с определенным числом игроков (2:2) и на укороченной площадке. Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Комплексная проверочная работа по баскетболу (контр).	1	1	0	Контрольная работа;

53.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Позиционное нападение с изменением позиций. Приседание на одной ноге "пистолет" (контр).	1	0	1	Практическая работа; Контрольная работа;
54.	Модуль «Спортивные игры»: Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Тактические действия при выполнении углового удара.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. «Как отказаться от предложенных наркотиков» ПУПАВ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;

60.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Метание малого (теннисного) катящейся с разной скоростью мишени.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную мишень (1х1м) с расстояния 10-12м. «Последствия употребления наркотиков» ПУПАВ	1	0	1	Практическая работа;
63.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Практическая работа;
64.	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов в коридор 10 м и заданное расстояние.	1	0	1	Практическая работа;

67.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
68.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Основные стили плавания. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	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.	1	0	1	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег).	1	0	1	Практическая работа;

3.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	Практическая работа;
5.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	0	1	Практическая работа;
7.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельной деятельности. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;

11.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег (или бег 2000м).	1	1	0	Тестирование;
12.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Передача мяча одной рукой от плеча. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Тактические действия: групповые.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Бросок мяча двумя руками рукой в прыжке. Тактические действия: групповые, командные. Игровые задания 3:3.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;

17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Индивидуальная техника защиты: вырывания и выбивание мяча, перехват; накрывание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Технико- тактические действия. Приемы игры. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка), личная опека.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Технико- тактические действия. Приемы игры. Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка), личная опека. Игра по упрощённым правилам.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1	Практическая работа;

21.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
22.	Акробатические комбинации. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Зачетные акробатические комбинации. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	0	1	Зачет;
24.	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).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне и перекладине. Способы самостоятельной деятельности.. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	0	1	Практическая работа;



26.	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).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Зачетные комбинации на гимнастической перекладине (мальчики); комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	1	Зачет;
29.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
30.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения (девушки). Опорные прыжки. Юноши: прыжок через гимнастического козла согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девушки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)	1	0	1	Практическая работа;
31.	Опорные прыжки. Контрольная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
32.	Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	0	1	Устный опрос;

33.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Знакомство с учебными нормативами дистанций кролем на груди и на спине.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Преодоление естественных препятствий на лыжах переползанием. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	0	1	Практическая работа;

41.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Специальная физическая подготовка биатлониста.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Специальная физическая подготовка биатлониста.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности. 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. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача. Прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
45.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;

46.	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Комплексная проверочная работа.	1	1	0	Контрольная работа;

54.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Правила игры в мини-футбол.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Технические и тактические действия. Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
57.	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).	1	0	1	Практическая работа;
58.	Тактические действия: групповые и индивидуальные. Индивидуальная техника защиты. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	0	1	Практическая работа;
59.	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).	1	0	1	Практическая работа;

60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики. Кроссовый бег.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;

67.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
68.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
3.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способом «прогнувшись».	1	0	1	Практическая работа;

4.	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Знания о физической культуре. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;



11.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование физической подготовленности на начала года: челночный бег 3x10м, шестиминутный бег (или 2000м).	1	1	0	Тестирование;
12.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча в прыжке.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча после ведения.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма. Техничко- тактические действия. Приемы игры. Тактические действия: групповые: перехват мяча во время передачи.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Тактические действия: индивидуальные, командные. Индивидуальная техника защиты: вырывания и выбивание мяча, перехват; накрывание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	0	1	Практическая работа;

17.	Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка), личная опека.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка), личная опека.	1	0	1	Практическая работа;

20.	Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	Устный опрос;
21.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности. Длинный кувырок с разбега. Способы самостоятельной деятельности. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Кувырок назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши), девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Акробатические комбинации с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя-ноги врозь (юноши), моста и поворота в упор стоя на одном колене, равновесия на одной; выпада вперед; кувырка вперед (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Зачетные акробатические комбинации. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	0	1	Устный опрос; Зачет;
26.	Размахивание и соскок вперед прогнувшись на высокой перекладине (юноши). Полушпагат, стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад на гимнастическом бревне (девушки) .	1	0	1	Практическая работа;

27.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
28.	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши); упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
29.	Зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши) на гимнастическом бревне (девушки).	1	0	1	Зачет;
30.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	0	1	Практическая работа;
31.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, черлидинг. Контрольная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
32.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Опорные прыжки: мальчики: прыжок через гимнастического козла согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1	0	1	Практическая работа;

33.	Опорные прыжки. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Лазание по гимнастической лестнице и канату. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения. Повороты при плавании брассом.	1	0	1	Устный опрос;
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности. Попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой (переход с неоконченным отталкиванием палкой) .	1	0	1	Практическая работа;
40.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Преодоление контруклона, небольших трамплинов.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Преодоление контруклона, небольших трамплинов. Торможение боковым скольжением. Техничко-тактическая подготовка биатлониста.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции. Техничко-тактическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;

43.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Биатлон. Контрольные нормативы	1	1	0	Контрольная работа;
44.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	Практическая работа;
46.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактические действия.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие координации движений.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Техническая подготовка в игровых действиях. Игровые задания с определенным числом игроков (3:2) и на укороченной площадке.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;

53.	Итоговая контрольная работа.	1	1	0	Контрольная работа;
54.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Правила техники безопасности. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Знания о физической культуре. Профессионально-прикладная физическая культура. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:3, 2:1 с атакой ворот.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности. Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	1	Практическая работа;
60.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	1	Практическая работа;
61.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1х1м) с расстояния 12-18м. Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и п с места и с двух четырех шагов вперёд-вверх.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	0	1	Практическая работа;

63.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	0	1	Практическая работа;
65.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: бег 30м, прыжок с места, гибкость, подтягивание.	1	1	0	Тестирование;
68.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Тестирование уровня физической подготовленности на конец года: челночный бег 3х10м, шестиминутный бег.	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **5 КЛАСС**

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

### **6 КЛАСС**

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

### **7 КЛАСС**

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

### **8 КЛАСС**

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

### **9 КЛАСС**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **5 КЛАСС**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». -Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым

стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

## **6 КЛАСС**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области».-Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

## **7 КЛАСС**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области».-Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая

атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А. Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2015.

## **8 КЛАСС**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э. Н. Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области». - Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А. Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2015.

## **9 КЛАСС**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11 класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области».-Курган, 2009.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев. - Ростов н/Д:Феникс, 2015.

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

### **5 КЛАСС**

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

Яндекс. Учебник-официальный сайт <https://education.yandex.ru/main/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

### **6 КЛАСС**

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

Яндекс. Учебник-официальный сайт

<https://education.yandex.ru/main/> ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

### **7 КЛАСС**

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

Яндекс. Учебник-официальный сайт

<https://education.yandex.ru/main/> ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

### **8 КЛАСС**

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

Яндекс. Учебник-официальный сайт

<https://education.yandex.ru/main/> ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

## **9 КЛАСС**

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

Яндекс. Учебник-официальный сайт <https://education.yandex.ru/main/> ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Барьеры легкоатлетические тренировочные  
Рулетка измерительная (10 м)  
Набор для метания(мячи 100г,150г, , гранаты 500г, 700г)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Секундомер  
Эстафетные палочки  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Мячи футбольные  
Мячи гандбольные  
Ворота для гандбола и мини-футбола  
Столы для настольного тенниса  
Комплект для настольного тенниса  
Жилетки игровые  
Компрессор для накачивания мячей  
Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Козёл гимнастический  
Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая маленькая  
Перекладина гимнастическая большая  
Брусья гимнастические разновысокие  
Брусья гимнастические параллельные  
Канат для лазанья  
Шест для лазанья  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Маты гимнастические  
Коврик гимнастический  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Мячи  
Комплект гантелей  
Штанга

Набор блинов для штанги  
Доска навесная для гимнастической стенки  
Тренажер навесной  
Скамейка гимнастическая универсальная  
Стеллаж для лыж  
Лыжный комплект  
Стол для настольного тенниса передвижной для помещений  
Комплект для настольного тенниса  
Упоры для отжимания  
Канат для перетягивания  
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи  
Музыкальный центр  
Ноутбук

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Лёгкая атлетика

Барьеры легкоатлетические тренировочные  
Рулетка измерительная (10 м)  
Набор для метания(мячи 100г,150г, , гранаты 500г, 700г)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Секундомер  
Эстафетные палочки

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Мячи футбольные  
Мячи гандбольные  
Ворота для гандбола и мини-футбола  
Стол для настольного тенниса  
Комплект для настольного тенниса  
Жилетки игровые  
Компрессор для накачивания мячей

Гимнастика

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое напольное  
Козёл гимнастический

Конь гимнастический  
Перекладина гимнастическая маленькая  
Перекладина гимнастическая большая  
Брусья гимнастические разновысокие  
Брусья гимнастические параллельные  
Канат для лазанья  
Шест для лазанья  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Мячи

Измерительные приборы

Комплект динамометров ручных  
Напольные ве



