

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное образование Тюльганского района

МБОУ "Тюльганская СОШ № 1"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.



Бобылев П.К.

от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 4099239)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.

Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	2	0	0	https://resh.edu.ru/

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	8	0	0	https://resh.edu.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	0	0	https://resh.edu.ru/

3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	0	https://resh.edu.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		81			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		1			

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/

3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение попеременным двушажным ходом	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника спусков, подъемов, поворотов и торможений	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетболе». Игровые действия в баскетболе.	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		87			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/

Итого по разделу	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		5			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/

3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		77			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/

1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.10.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.11.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/

3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах двушажным попеременным ходом	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника поворотов переступанием при спуске	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.16.	Модуль «Плавание».	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.18.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		79			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Банные процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	2	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	5	0	0	https://resh.edu.ru/

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9	0	0	https://resh.edu.ru/
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	0	0	0	https://edsoo.ru/constructor/4099239/#
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	0	0	0	https://edsoo.ru/constructor/4099239/#
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	11	0	0	https://resh.edu.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	13	0	0	https://resh.edu.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	11	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		68			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	23	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о ФК. ФК в основной школе, задачи, содержание и формы занятий. «Лёгкая атлетика». Инструктаж ТБ на уроках лёгкой атлетикой.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знания о ФК Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» основные формы занятий ФК. «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег 30 м	1	0	0	Устный опрос;
3.	«Лёгкая атлетика». Рекомендации по ТБ в беговых упр. На самостоятельных занятиях. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег 30 м - УН	1	0	0	Тестирование;
4.	«Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Высокий старт. Бег 60 м	1	0	0	Устный опрос;
5.	Знания о ФК. ОИ древней Греции, расцвет и завершение истории ОИ древности. «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Высокий старт. Бег 60 м-УН	1	0	0	Тестирование;
6.	«Лёгкая атлетика». Рекомендации ТБ в метании при самостоятельных занятиях Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Метание мяча в мишень.	1	0	0	Устный опрос;
7.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости. Метание мча на дальность.	1	0	0	Устный опрос;
8.	«Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с трех шагов разбега– УН.	1	0	0	Тестирование;

9.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости. УН – бег 300/500 м.	1	0	0	Тестирование;
10.	«Лёгкая атлетика». Рекомендации ТБ в прыжках для развития скоростно-силовых способностей. Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги». УН – прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
11.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости. Техника высокого старта	1	0	0	Устный опрос;
12.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Бег 2000 м б\у времени = УН.	1	0	0	Тестирование;
13.	«Спортивные игры». Баскетбол: Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	Устный опрос;
14.	«Спортивные игры». Баскетбол Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные упражнения баскетболиста.	1	0	0	Устный опрос;
15.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Устный опрос;
16.	«Спортивные игры». Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1	0	0	Устный опрос;
17.	«Спортивные игры». Баскетбол Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Игра в «Десять передач».	1	0	0	Устный опрос;

18.	«Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. ПИ с мячом. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Перемещения без мяча (челночный бег)	1	0	0	Устный опрос;
19.	«Спортивные игры». Баскетбол Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо двумя от груди с места. Игра в «Десять передач».	1	0	0	Устный опрос;
20.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в кольцо двумя от груди с места. УН- челночный бег 4х9 м.	1	0	0	Тестирование;
21.	«Спортивные игры». Баскетбол: Бросок мяча в кольцо двумя от груди с места. Игра «Кто быстрее». Индивидуальные упражнения баскетболиста	1	0	0	Устный опрос;
22.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ведения мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, ловля, ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо с места. Индивидуальные упражнения баскетболиста	1	0	0	Устный опрос;
23.	«Спортивные игры». Баскетбол: Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	Устный опрос;
24.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ранее разученные технические действия с мячом. Индивидуальные упражнения баскетболиста	1	0	0	Устный опрос;
25.	«Гимнастика»: Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности В ЗОЖ современного человека. Инструктаж ТБ и поведения на уроках гимнастики. Основные понятия физической культуры. Лазание, перелезание на гимн. лестнице	1	0	0	Устный опрос;

26.	«Гимнастика»: Режим дня и его значение. Составление индивидуального режима дня. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком.	1	0	0	Устный опрос;
27.	«Гимнастика. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Развитие гибкости. Перекаты, группировка и И.П. в гимнастике.	1	0	0	Устный опрос;
28.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Перекаты в упор присев в группировке. И.П. в гимнастике. Кувырок вперед	1	0	0	Устный опрос;
29.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырки вперед в группировке. Утренняя зарядка, физкультминутка.	1	0	0	Устный опрос;
30.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырки вперед в группировке в полной координации. Перекаты из упора присев назад и в И.П.	1	0	0	Устный опрос;
31.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырки назад в группировке. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	0	Устный опрос;
32.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырок вперед ноги «скрестно».	1	0	0	Устный опрос;
33.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырок назад из стойки на лопатках. Висы и упоры.	1	0	0	Устный опрос;
34.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, акробатическая комбинация из изученных упражнений	1	0	0	Устный опрос;
35.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, акробатическая комбинация из изученных упражнений	1	0	0	Устный опрос;
36.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, опорный прыжок через козла ноги врозь (юн), опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Вскок в упор на гимнастического козла.	1	0	0	Устный опрос;

37.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, опорный прыжок через козла ноги врозь (юн), опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	0	Устный опрос;
38.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, опорный прыжок через гимнастического козла – техника выполнения	1	0	0	Устный опрос;
39.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой с поворотами.	1	0	0	Устный опрос;
40.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, комбинация на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой с поворотами, передвижение приставными шагами	1	0	0	Устный опрос;
41.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, Равновесие на одной. Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	Устный опрос;
42.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, комплекс акробатических упражнений составленный самостоятельно.	1	0	0	Устный опрос;
43.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие гибкости - наклон вперед, стоя на скамье	1	0	0	Тестирование;
44.	«Гимнастика»: Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости. Роль физ.-оздоровительной деятельности в ЗОЖ.	1	0	0	Устный опрос;
45.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1	0	0	Устный опрос;

46.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, УН – наклон туловища вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами акробатических упражнений	1	0	0	Тестирование;
47.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	Устный опрос;
48.	«Гимнастика»: Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки. Способы измерения и оценивания осанки. Развитие силы.	1	0	0	Устный опрос;
49.	«Зимние виды спорта». Инструктаж ТБ и поведения на уроках лыжной подготовки. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	Устный опрос;
50.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Правила подбора одежды и инвентаря для лыжных прогулок. Температурный режим. Осанка как показатель ФР человека.	1	0	0	Устный опрос;
51.	«Спортивные игры». Баскетбол: Правила безопасности во время игры в баскетбол. История возникновения игры.	1	0	0	Устный опрос;
52.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	Устный опрос;
53.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом. Игра «Попади в ворота»	1	0	0	Устный опрос;
54.	«Спортивные игры». Баскетбол: Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
55.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;

56.	«Зимние виды спорта» Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом. Вставание после падения.	1	0	0	Устный опрос;
57.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
58.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
59.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом. Развитие равновесия.	1	0	0	Устный опрос;
60.	«Спортивные игры». Баскетбол: Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу». Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0	Устный опрос;
61.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты на лыжах переступанием в движении	1	0	0	Устный опрос;
62.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: подъемы по склону способом «лесенка»	1	0	0	Устный опрос;
63.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
64.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: спуск в основной стойке. Развитие равновесия.	1	0	0	Устный опрос;
65.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: преодоление небольших бугров и впадин при спуске.	1	0	0	Устный опрос;

66.	«Спортивные игры». Баскетбол: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	Устный опрос;
67.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использованием подъемов, спусков.	1	0	0	Устный опрос;
68.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использованием поворотов переступанием.	1	0	0	Устный опрос;
69.	«Спортивные игры». Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	Устный опрос;
70.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0	Устный опрос;
71.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
72.	«Спортивные игры». Баскетбол: способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	Устный опрос;
73.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	Устный опрос;
74.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка». Техника передвижения – попеременный двухшажный лыжный ход.	1	0	0	Устный опрос;
75.	«Спортивные игры». Баскетбол: организация игры «мяч капитану». Составление дневника ФК.	1	0	0	Устный опрос;

76.	«Спортивные игры». Волейбол: инструктаж ТБ и правил поведения на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол.	1	0	0	Устный опрос;
77.	«Спортивные игры». Волейбол: расстановка и переход в волейболе. Техника нижней прямой подачи. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте	1	0	0	Устный опрос;
78.	«Спортивные игры». Волейбол: Передача мяча сверху и снизу, с собственным подбрасыванием на месте.	1	0	0	Устный опрос;
79.	«Спортивные игры». Волейбол: передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу, после набрасывания партнером. Игра «Пионербол».	1	0	0	Устный опрос;
80.	«Спортивные игры». Волейбол: передача мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1	0	0	Устный опрос;
81.	«Спортивные игры». Волейбол: прием и передача мяча в движении. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0	Устный опрос;
82.	«Спортивные игры». Волейбол: Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками	1	0	0	Устный опрос;
83.	«Легкая атлетика»: Правила безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега. Организация и проведение самостоятельных занятий ФУ в домашних условиях, предупреждение травматизма.	1	0	0	Устный опрос;
84.	«Легкая атлетика»: Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с прыжками. Прыжок в длину с места - УН	1	0	0	Тестирование;

85.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег 30, 60 м. Процедура определения состояния организма, оценивание состояния.	1	0	0	Устный опрос;
86.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег 30 или 60 м	1	0	0	Тестирование;
87.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц живота и рук. Подтягивание, отжимание.	1	0	0	Устный опрос;
88.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц живота и рук. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища.	1	0	0	Устный опрос;
89.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц. Подтягивание (отжимание).	1	0	0	Тестирование;
90.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие силы. Поднимание туловища за 1 мин.	1	0	0	Тестирование;
91.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие скоростно-силовых качеств. Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3x10.	1	0	0	Тестирование;
92.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: прыжки и прыжковые упражнения, техника прыжка в длину с места.	1	0	0	Устный опрос;
93.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: прыжки и прыжковые упражнения, прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;

94.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: метание мяча в цель, на дальность.	1	0	0	Устный опрос;
95.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: метание мяча 150 гр. на дальность.	1	0	0	Тестирование;
96.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие выносливости бег с низким темпом движения. До 2000.	1	0	0	Устный опрос;
97.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие выносливости в беге до 2000 м.	1	0	0	Устный опрос;
98.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие выносливости в беге. Бег 2000 м.	1	0	0	Тестирование;
99.	«Спортивные игры». Футбол: ведение мяча по прямой, по кругу, обводка мячом ориентиров (конусов). Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
100.	«Спортивные игры». Футбол :ведение мяча по прямой, по кругу, обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	0	Устный опрос;
101.	«Спортивные игры». Футбол: Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Инструктаж ТБ на уроках футбола. Ведение мяча.	1	0	0	Устный опрос;
102.	«Легкая атлетика»: подведение итогов, п\игры с элементами л\атлетики.	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

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

1.	Знания о ФК. Возрождение Олимпийских игр. Составление дневника физической культуры. Инструктаж ТБ на уроках лёгкой атлетикой.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знания о ФК. Проект «Символика современных Олимпийских игр». Развитие быстроты в процессе физической подготовки. Техника спринтерского бега.	1	0	0	Устный опрос;
3.	"Легкая атлетика». Правила развития физических качеств. Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. У.Н.- бег 30 м.	1	0	0	Тестирование;
4.	«Легкая атлетика». Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.	1	0	0	Устный опрос;
5.	«Легкая атлетика». Способы самостоятельного освоения техники спринтерского бега. У.Н - бег 60 м. Техника метания теннисного мяча по движущейся мишени.	1	0	0	Тестирование;
6.	«Легкая атлетика». Способы самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча по движущейся мишени. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0	Устный опрос;
7.	«Легкая атлетика». Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега	1	0	0	Устный опрос;
8.	«Легкая атлетика». Способы совершенствования техники метания малого мяча на дальность с разбега во время самостоятельных занятий физической культурой. У.Н.-метание мяча на дальность.	1	0	0	Тестирование;

9.	«Легкая атлетика». Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Равномерный бег для развития общей выносливости.	1	0	0	Устный опрос;
10.	«Легкая атлетика».Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. У.Н -бег 300,500м.	1	0	0	Тестирование;
11.	«Легкая атлетика». Физическая подготовка как процесс развития физических качеств.Развитие выносливости	1	0	0	Устный опрос;
12.	«Легкая атлетика». Развитие выносливости в процессе физической подготовки. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	Устный опрос;
13.	«Легкая атлетика». Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;
14.	«Легкая атлетика». Правила регулярности и систематичности в проведении самостоятельных занятий физической подготовкой. У.Н бег - 1500м на время.	1	0	0	Тестирование;
15.	«Спортивные игры». Баскетбол: Инструктаж ТБ на уроках баскетбола.Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливание.	1	0	0	Устный опрос;
16.	«Спортивные игры». Баскетбол:Основные правила игры в баскетбол.Технические действия баскетболиста без мяча. УН – прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
17.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча во время его ведения.	1	0	0	Устный опрос;

18.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	Устный опрос;
19.	«Спортивные игры».Баскетбол:Техника остановки двумя шагами в баскетболе. УН- челночный бег 4х9 м.	1	0	0	Тестирование;
20.	«Спортивные игры».Баскетбол:Способы самостоятельного обучения технике остановки двумя шагами в баскетболе	1	0	0	Устный опрос;
21.	«Спортивные игры».Баскетбол:Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Устный опрос;
22.	«Спортивные игры».Баскетбол:Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Устный опрос;
23.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Техника остановки прыжком.	1	0	0	Устный опрос;
24.	«Спортивные игры».Баскетбол:Техника броска баскетбольного мяча двумя руками снизу во время ведения.Подведение итогов 1 четверти.	1	0	0	Устный опрос;
25.	«Гимнастика». Инструктаж ТБ и поведения на уроках гимнастики. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	0	0	Устный опрос;
26.	«Гимнастика»:Комплекс упражнений на растягивание мышц (стретчинг)Правила дозирования физической нагрузки для занятий физической подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;

27.	«Гимнастика»: Развитие гибкости в процессе физической подготовки. Техника кувырка вперед из положения упора присев.	1	0	0	Устный опрос;
28.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка вперед из положения упора присев	1	0	0	Устный опрос;
29.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Техника кувырка назад из положения упора присев.	1	0	0	Устный опрос;
30.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Способы самостоятельного совершенствования техники кувырка назад из положения упора присев	1	0	0	Устный опрос;
31.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Техника переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	0	Устный опрос;
32.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Способ самостоятельного освоения техники переката назад в стойку на лопатках из упора присев	1	0	0	Устный опрос;
33.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Техника переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	0	Устный опрос;
34.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Способ самостоятельного освоения техники переката вперед в упор присев из положения стойки на лопатках	1	0	0	Устный опрос;
35.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	0	0	Устный опрос;
36.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Способ самостоятельного освоения техники акробатической комбинации из разученных упражнений.	1	0	0	Устный опрос;

37.	«Гимнастика»: Развитие силы в процессе физической подготовки.Поднимание туловища за 1 мин.	1	0	0	Тестирование;
38.	«Гимнастика»:Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Техника опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
39.	«Гимнастика». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	0	Устный опрос;
40.	«Гимнастика»:Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла -техника выполнения..	1	0	0	Устный опрос;
41.	«Гимнастика»:Техника напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Техника поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
42.	«Гимнастика»:Способы самостоятельного освоения техники напрыгивания на низкую перекладину толчком двумя ногами, из положения виса стоя (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники поворотов на гимнастическом бревне способом «ноги скрестно» (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
43.	«Гимнастика»:Техника перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Техника выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки). У.Н.- подтягивание на перекладине.	1	0	0	Устный опрос;

44.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного освоения техники перемаха ногой вперед в упоре на низкой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники выполнения упражнения в равновесии на гимнастическом бревне способом «ласточка» (девочки).	1	0	0	Тестирование;
45.	«Гимнастика»: Способы определения утомления при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация из ранее разученных элементов-техника исполнения.	1	0	0	Устный опрос;
46.	«Гимнастика»: Правила доступности физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие координации в процессе физической подготовки.	1	0	0	Тестирование;
47.	«Гимнастика»: Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения. У.Н. – наклон туловища вперед из положения сидя.	1	0	0	Устный опрос;
48.	«Гимнастика»: Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	Устный опрос;
49.	«Зимние виды спорта». Инструктаж ТБ и поведения на уроках лыжной подготовки. Определение интенсивности и режимов физической нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Устный опрос;
50.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Правила подбора одежды и инвентаря для лыжных прогулок. Температурный режим.	1	0	0	Устный опрос;

51.	«Спортивные игры». Баскетбол: Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	Устный опрос;
52.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника выполнения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Устный опрос;
53.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Устный опрос;
54.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного обучения технике броска мяча двумя руками снизу, во время ведения	1	0	0	Устный опрос;
55.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники одновременного одношажного хода	1	0	0	Устный опрос; Контрольная работа;
56.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижение с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
57.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками в условиях игровой деятельности	1	0	0	Устный опрос;
58.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения техники передвижения с равномерной скоростью одновременным одношажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
59.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	0	Устный опрос;

60.	«Спортивные игры». Волейбол: Комплекс упражнений для специальной разминки перед самостоятельными занятиями волейболом	1	0	0	Устный опрос;
61.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Способы самостоятельного освоения техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход	1	0	0	Устный опрос;
62.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Техника чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов на учебной дистанции	1	0	0	Устный опрос;
63.	«Спортивные игры». Волейбол: Способы совершенствования нижней боковой подачи волейбольного мяча через сетку на точность попадания в игровые зоны	1	0	0	Устный опрос;
64.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Способы самостоятельного освоения техники чередования попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	0	Устный опрос;
65.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Способы самостоятельного совершенствования торможения способом «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
66.	«Спортивные игры». Волейбол: Техника выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
67.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Техника торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.Преодоление небольших трамплинов при спуске в низкой стойке.	1	0	0	Устный опрос;
68.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;

69.	«Спортивные игры». Волейбол: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
70.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Способы самостоятельного освоения техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
71.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Техника поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	0	Устный опрос;
72.	«Спортивные игры». Волейбол: Способы самостоятельного освоения техники выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
73.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
74.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка:Способы самостоятельного освоения техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
75.	«Спортивные игры». Волейбол: Техника выполнения передачи двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Устный опрос;
76.	«Спортивные игры». Волейбол: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения передач двумя руками сверху и снизу.	1	0	0	Устный опрос;
77.	«Спортивные игры». Волейбол: Способы самостоятельного освоения техники выполнения передач двумя руками сверху и снизу.	1	0	0	Устный опрос;
78.	«Спортивные игры». Волейбол: Техника выполнения приема двумя руками сверху и снизу.	1	0	0	Устный опрос;

79.	«Спортивные игры». Волейбол: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения приема двумя руками сверху и снизу.	1	0	0	Устный опрос;
80.	«Спортивные игры». Волейбол: Способы самостоятельного освоения техники выполнения приема двумя руками сверху и снизу.	1	0	0	Устный опрос;
81.	«Спортивные игры». Волейбол: Правила игры и игровая деятельность с использованием технических приемов.	1	0	0	Устный опрос;
82.	«Спортивные игры». Волейбол: Правила игры и игровая деятельность с использованием технических приемов.	1	0	0	Устный опрос;
83.	«Легкая атлетика»: Правила безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" .Правила и способы составления плана самостоятельных занятий. .	1	0	0	Устный опрос;
84.	«Легкая атлетика» Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	0	0	Устный опрос;
85.	«Легкая атлетика» Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" - У.Н.	1	0	0	Тестирование;
86.	«Легкая атлетика» Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге. Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	0	Устный опрос;
87.	«Легкая атлетика» Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге	1	0	0	Устный опрос;

88.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения осанки»	1	0	0	Устный опрос;
89.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Проект «Составление индивидуального комплекса упражнений с гантелями для самостоятельных занятий по формированию телосложения»	1	0	0	Устный опрос;
90.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0	Устный опрос;
91.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по формированию телосложения	1	0	0	Устный опрос;
92.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
93.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
94.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Правила непрерывности и постепенности повышения нагрузки при проведении самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	Устный опрос;

95.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Развитие быстроты в процессе физической подготовки	1	0	0	Устный опрос;
96.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	Устный опрос;
97.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Развитие выносливости в беге.	1	0	0	Устный опрос;
98.	«Спорт», физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Развитие выносливости в беге. Бег - 1500 м.	1	0	0	Тестирование;
99.	«Спортивные игры».Инструктаж ТБ на уроках футбола. Основные правила игры футбол.Способы самостоятельного совершенствования техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;
100.	«Спортивные игры». Футбол: Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния. Техника ведения мяча «змейкой» внутренней и внешней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;
101.	«Спортивные игры». Футбол: Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи футбольного мяча во время передвижения. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
102.	«Спортивные игры». Футбол: Совершенствование техники передачи футбольного мяча в условиях игровой деятельности. Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды, формы

		всего	контрольные работы	практические работы	контроля
1.	Знания о ФК. ФК в основной школе, задачи, содержание и формы занятий. «Лёгкая атлетика». Инструктаж ТБ на уроках лёгкой атлетикой.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знания о ФК Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» основные формы занятий ФК. «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег 30 м	1	0	0	Устный опрос;
3.	«Лёгкая атлетика». Рекомендации по ТБ в беговых упр. На самостоятельных занятиях. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег 30 м - УН	1	0	0	Тестирование;
4.	«Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Высокий старт. Бег 60 м	1	0	0	Устный опрос;
5.	Знания о ФК. ОИ древней Греции, расцвет и завершение истории ОИ древности. «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Высокий старт. Бег 60 м-УН	1	0	0	Тестирование;
6.	«Лёгкая атлетика». Рекомендации ТБ в метании при самостоятельных занятиях Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Метание мяча в мишень.	1	0	0	Устный опрос;
7.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости. Метание мча на дальность.	1	0	0	Устный опрос;
8.	«Лёгкая атлетика». Метание мча на дальность с трех шагов разбега– УН.	1	0	0	Тестирование;
9.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости. УН – бег 300/500 м.	1	0	0	Тестирование;

10.	«Лёгкая атлетика». Рекомендации ТБ в прыжках для развития скоростно-силовых способностей. Техника прыжков в длину с разбега «согнув ноги». УН – прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
11.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Развитие выносливости. Техника высокого старта	1	0	0	Устный опрос;
12.	«Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние длинные дистанции. Бег 2000 м б\у времени = УН.	1	0	0	Тестирование;
13.	«Спортивные игры». Баскетбол: Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	Устный опрос;
14.	«Спортивные игры». Баскетбол Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные упражнения баскетболиста.	1	0	0	Устный опрос;
15.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Устный опрос;
16.	«Спортивные игры». Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач».	1	0	0	Устный опрос;
17.	«Спортивные игры». Баскетбол Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Игра в «Десять передач».	1	0	0	Устный опрос;
18.	«Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. ПИ с мячом. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Перемещения без мяча (челночный бег)	1	0	0	Устный опрос;

19.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ловля и передача мяча в парах. Бросок мяча в кольцо двумя от груди с места. Игра в «Десять передач».	1	0	0	Устный опрос;
20.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в кольцо двумя от груди с места. УН- челночный бег 4х9 м.	1	0	0	Тестирование;
21.	«Спортивные игры». Баскетбол: Бросок мяча в кольцо двумя от груди с места. Игра «Кто быстрее». Индивидуальные упражнения баскетболиста	1	0	0	Устный опрос;
22.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ведения мяча. Сочетание приемов: ведение, передача, ловля, ведение, остановка прыжком, бросок в кольцо с места. Индивидуальные упражнения баскетболиста	1	0	0	Устный опрос;
23.	«Спортивные игры». Баскетбол: Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	Устный опрос;
24.	«Спортивные игры». Баскетбол: Ранее разученные технические действия с мячом. Индивидуальные упражнения баскетболиста	1	0	0	Устный опрос;
25.	«Гимнастика»: Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности В ЗОЖ современного человека. Инструктаж ТБ и поведения на уроках гимнастики. Основные понятия физической культуры. Лазание, перелезание на гимн. лестнице	1	0	0	Устный опрос;
26.	«Гимнастика»: Режим дня и его значение. Составление индивидуального режима дня. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком.	1	0	0	Устный опрос;

27.	«Гимнастика. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Развитие гибкости. Перекаты, группировка и И.П. в гимнастике.	1	0	0	Устный опрос;
28.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Перекаты в упор присев в группировке. И.П. в гимнастике. Кувырок вперед	1	0	0	Устный опрос;
29.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырки вперед в группировке. Утренняя зарядка (водные процедуры), физкультминутка.	1	0	0	Устный опрос;
30.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырки вперед в группировке в полной координации. Перекаты из упора присев назад и в И.П.	1	0	0	Устный опрос;
31.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырки назад в группировке. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	0	Устный опрос;
32.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырок вперед ноги «скрестно».	1	0	0	Устный опрос;
33.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, кувырок назад из стойки на лопатках. Висы и упоры. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	Устный опрос;
34.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, акробатическая комбинация из изученных упражнений. Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	Устный опрос;
35.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, акробатическая комбинация из изученных упражнений	1	0	0	Устный опрос;
36.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, опорный прыжок через козла ноги врозь (юн), опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Вскок в упор на гимнастического козла.	1	0	0	Устный опрос;

37.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, опорный прыжок через козла ноги врозь (юн), опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	0	Устный опрос;
38.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, опорный прыжок через гимнастического козла – техника выполнения	1	0	0	Устный опрос;
39.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой с поворотами.	1	0	0	Устный опрос;
40.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, комбинация на низком гимнастическом бревне: передвижения ходьбой с поворотами, передвижение приставными шагами	1	0	0	Устный опрос;
41.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, Равновесие на одной. Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	Устный опрос;
42.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, комплекс акробатических упражнений, составленный самостоятельно.	1	0	0	Устный опрос;
43.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие гибкости - наклон вперед, стоя на скамье	1	0	0	Устный опрос;
44.	«Гимнастика»: Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости. Роль физ.-оздоровительной деятельности в ЗОЖ.	1	0	0	Устный опрос;
45.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полу шпагат	1	0	0	Устный опрос;

46.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, УН – наклон туловища вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами акробатических упражнений	1	0	0	Тестирование;
47.	«Гимнастика»: Развитие гибкости, Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	1	0	0	Устный опрос;
48.	«Гимнастика»: Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки. Способы измерения и оценивания осанки. Развитие силы.	1	0	0	Устный опрос;
49.	«Зимние виды спорта». Инструктаж ТБ и поведения на уроках лыжной подготовки. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	Устный опрос;
50.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Правила подбора одежды и инвентаря для лыжных прогулок. Температурный режим. Осанка как показатель ФР человека.	1	0	0	Устный опрос;
51.	«Спортивные игры». Баскетбол: Правила безопасности во время игры в баскетбол. История возникновения игры.	1	0	0	Устный опрос;
52.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	Устный опрос;
53.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом. Игра «Попади в ворота»	1	0	0	Устный опрос;
54.	«Спортивные игры». Баскетбол: Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
55.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;

56.	«Зимние виды спорта» Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом. Вставание после падения.	1	0	0	Устный опрос;
57.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
58.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
59.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Передвижением попеременным двухшажным ходом. Развитие равновесия.	1	0	0	Устный опрос;
60.	«Спортивные игры». Баскетбол: Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу». Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.	1	0	0	Устный опрос;
61.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Повороты на лыжах переступанием в движении	1	0	0	Устный опрос;
62.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: подъемы по склону способом «лесенка»	1	0	0	Устный опрос;
63.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
64.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: спуск в основной стойке. Развитие равновесия.	1	0	0	Устный опрос;
65.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: преодоление небольших бугров и впадин при спуске.	1	0	0	Устный опрос;

66.	«Спортивные игры». Баскетбол: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема баскетбольного мяча во время передвижения	1	0	0	Устный опрос;
67.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использованием подъемов, спусков.	1	0	0	Устный опрос;
68.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: передвижение попеременным двухшажным ходом с использованием поворотов переступанием.	1	0	0	Устный опрос;
69.	«Спортивные игры». Баскетбол: Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	Устный опрос;
70.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника передвижения с равномерной скоростью попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0	Устный опрос;
71.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
72.	«Спортивные игры». Баскетбол: способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	Устный опрос;
73.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника подъёма на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0	Устный опрос;
74.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка». Техника передвижения – попеременный двухшажный лыжный ход.	1	0	0	Устный опрос;
75.	«Спортивные игры». Баскетбол: организация игры «мяч капитану». Составление дневника ФК.	1	0	0	Устный опрос;

76.	«Спортивные игры». Волейбол: инструктаж ТБ и правил поведения на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол.	1	0	0	Устный опрос;
77.	«Спортивные игры». Волейбол: расстановка и переход в волейболе. Техника нижней прямой подачи. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте	1	0	0	Устный опрос;
78.	«Спортивные игры». Волейбол: Передача мяча сверху и снизу, с собственным подбрасыванием на месте.	1	0	0	Устный опрос;
79.	«Спортивные игры». Волейбол: передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу, после набрасывания партнером. Игра «Пионербол».	1	0	0	Устный опрос;
80.	«Спортивные игры». Волейбол: передача мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1	0	0	Устный опрос;
81.	«Спортивные игры». Волейбол: прием и передача мяча в движении. Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	0	Устный опрос;
82.	«Спортивные игры». Волейбол: Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками	1	0	0	Устный опрос;
83.	«Легкая атлетика»: Правила безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега. Организация и проведение самостоятельных занятий ФУ в домашних условиях, предупреждение травматизма.	1	0	0	Устный опрос;
84.	«Легкая атлетика»: Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с прыжками. Прыжок в длину с места - УН	1	0	0	Тестирование;

85.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег 30, 60 м. Процедура определения состояния организма, оценивание состояния.	1	0	0	Устный опрос;
86.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег 30 или 60 м	1	0	0	Тестирование;
87.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц живота и рук. Подтягивание, отжимание.	1	0	0	Устный опрос;
88.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц живота и рук. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища.	1	0	0	Тестирование;
89.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц. Подтягивание (отжимание).	1	0	0	Устный опрос;
90.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие силы. Поднимание туловища за 1 мин.	1	0	0	Тестирование;
91.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие скоростно-силовых качеств. Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3x10.	1	0	0	Тестирование;
92.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: прыжки и прыжковые упражнения, техника прыжка в длину с места.	1	0	0	Устный опрос;
93.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: прыжки и прыжковые упражнения, прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;

94.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: метание мяча в цель, на дальность.	1	0	0	Устный опрос;
95.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: метание мяча 150 гр. на дальность.	1	0	0	Тестирование;
96.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие выносливости бег с низким темпом движения. До 2000.	1	0	0	Устный опрос;
97.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие выносливости в беге до 2000 м.	1	0	0	Устный опрос;
98.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие выносливости в беге. Бег 2000 м.	1	0	0	Тестирование;
99.	«Спортивные игры». Футбол: ведение мяча по прямой, по кругу, обводка мячом ориентиров (конусов). Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
100.	«Спортивные игры». Футбол :ведение мяча по прямой, по кругу, обводка мячом ориентиров (конусов)	1	0	0	Устный опрос;
101.	«Спортивные игры». Футбол: Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Инструктаж ТБ на уроках футбола. Ведение мяча.	1	0	0	Устный опрос;
102.	«Легкая атлетика»: подведение итогов, п\игры с элементами л\атлетики.	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

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

1.	Раздел 1.1 Физическая культура в современном обществе; характеристика основных направлений и форма организации. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции У.Н - бег 30 м.	1	1	0	Тестирование;
4.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1	0	0	Устный опрос;
5.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции У.Н - бег 60 м.	1	1	0	Тестирование;
6.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	0	Устный опрос;
7.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции	1	0	0	Устный опрос;
8.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции У.Н - 300 м., 500 м.	1	1	0	Тестирование;
9.	Легкая атлетика. Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега на дальность. Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	0	Устный опрос;

10.	Легкая атлетика. Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность У.Н - метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1	1	0	Тестирование;
11.	Легкая атлетика. Комплексы специальных упражнений с внешним отягощением для развития качества прыгучести при совершенствовании техника прыжка в длину с разбега	1	0	0	Устный опрос;
12.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	0	Устный опрос;
13.	Легкая атлетика. Способы определения дозировки прыжковых упражнений при самостоятельном совершенствовании техники прыжка в длину с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Устный опрос;
14.	Легкая атлетика. У.Н - длительный бег 2000 м. на время. Всестороннее и гармоническое физическое развитие.	1	1	0	Тестирование;
15.	«Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте. История, основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1	0	0	Устный опрос;
16.	«Спортивные игры». Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом на месте с последующим его ведением	1	0	0	Устный опрос;
17.	«Спортивные игры. Баскетбол». Способы самостоятельного совершенствования поворотов с баскетбольным мячом с последующей его передачей игроку команды	1	0	0	Устный опрос;
18.	«Спортивные игры. Баскетбол». Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча. УН- прыжок в длину с места	1	0	0	Тестирование;

19.	«Спортивные игры. Баскетбол».Подготовительные упражнения для освоения техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.	1	0	0	Устный опрос;
20.	«Спортивные игры. Баскетбол».Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.	1	0	0	Устный опрос;
21.	«Спортивные игры. Баскетбол».Техника передачи баскетбольного мяча при встречном движении.УН- челночный бег 4х9 м.	1	0	0	Тестирование;
22.	«Спортивные игры. Баскетбол».Способы самостоятельного обучения техники передачи баскетбольного мяча при встречном движении.	1	0	0	Устный опрос;
23.	«Спортивные игры. Баскетбол». Техника перехвата баскетбольного мяча во время ведения. Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0	Устный опрос;
24.	«Спортивные игры. Баскетбол».Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0	Устный опрос;
25.	«Гимнастика»: Инструктаж ТБ и поведения на уроках гимнастики. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения в подростковом возрасте	1	0	0	Устный опрос;
26.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Правила отбора и составления самостоятельных комбинаций из освоенных акробатических и гимнастических упражнений. Техника кувырка вперед и назад.	1	0	0	Устный опрос;

27.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Подготовительные упражнения для освоения техники кувырков вперед, назад. Техника выполнения переката назад в стойку на лопатках.	1	0	0	Устный опрос;
28.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Техника длинного кувырка с разбега (юноши), техника кувырка назад в полушпагат (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
29.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Подводящие упражнения для освоения техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Техника выполнения стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
30.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Способы самостоятельного совершенствования техники длинного кувырка с разбега (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники стилизованных общеразвивающих упражнений в ходьбе и прыжках (девочки)	1	0	0	Устный опрос;
31.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Техника стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники акробатических упражнений в кувырках, перекатах, «гимнастическом мосте» из положения стоя и лежа (девочки)	1	0	0	Устный опрос;
32.	«Гимнастика»: Развитие гибкости. Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики в ходьбе, беге, прыжках (девочки).	1	0	0	Устный опрос;

33.	«Гимнастика»: Способ самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики с поворотами и наклонами туловища, стилизованными движениями руками и ногами (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
34.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц. Подтягивание (отжимание).	1	0	0	Устный опрос;
35.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие гибкости - наклон вперед, стоя на скамье.	1	0	0	Устный опрос;
36.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: выполнение комплекса упр. на развитие силы мышц живота и рук. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища.	1	0	0	Устный опрос;
37.	Спорт. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Совершенствование физических качеств. Поднимание туловища из положения лежа - У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
38.	«Гимнастика»: Техника выполнения кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники упражнений для составления индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0	Устный опрос;

39.	«Гимнастика»: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0	Устный опрос;
40.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0	Устный опрос;
41.	«Гимнастика»: Перекладина .Висы и упоры. Гимнастическая комбинация на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине вис сверху (мальчики),на низкой из положения лежа (девочки)- У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
42.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного совершенствование техники акробатических упражнений для составления индивидуальной комбинации (мальчики). Техника выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
43.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного освоения техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания техники выполнения танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	Устный опрос;

44.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного совершенствования техники индивидуальной акробатической комбинации (мальчики). Способы самостоятельного разучивания техники танцевальных шагов польки на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	Устный опрос;
45.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0	Устный опрос;
46.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0	Устный опрос;
47.	«Гимнастика»: Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки) - техника исполнения.	1	0	0	Устный опрос;
48.	«Гимнастика»: Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	Устный опрос;

49.	Знания о ФК. Инструктаж техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0	Устный опрос;
50.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0	Устный опрос;
51.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции.	1	0	0	Устный опрос;
52.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время ведения.	1	0	0	Устный опрос;
53.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным бесшажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения.	1	0	0	Устный опрос;
54.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0	Устный опрос;
55.	«Спортивные игры». Баскетбол: Техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	Устный опрос;
56.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом.	1	0	0	Устный опрос;

57.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход и обратно.	1	0	0	Устный опрос;
58.	«Спортивные игры». Баскетбол: Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	Устный опрос;
59.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Техника торможения боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	1	0	0	Устный опрос;
60.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым скольжением	1	0	0	Устный опрос;
61.	«Спортивные игры». Баскетбол: Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0	Устный опрос;
62.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	0	0	Устный опрос;
63.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением	1	0	0	Устный опрос;
64.	«Спортивные игры». Баскетбол: Техничко-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	0	Устный опрос;
65.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с одновременного на попеременный ход	1	0	0	Устный опрос;
66.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного совершенствования техники торможения боковым скольжением.	1	0	0	Устный опрос;

67.	«Спортивные игры». Баскетбол: Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0	Устный опрос;
68.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом. Техника поворотов переступанием при спуске.	1	0	0	Устный опрос;
69.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы планирования нагрузки для развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
70.	«Спортивные игры». Волейбол: Техника прямого нападающего удара. Соблюдение техники безопасности во время разучивания нападающего удара.	1	0	0	Устный опрос;
71.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции. Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания.	1	0	0	Устный опрос;
72.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения подъёма на лыжах способом «ёлочка». Техника передвижения – попеременный двухшажный лыжный ход.	1	0	0	Устный опрос;
73.	«Спортивные игры». Волейбол: Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара..	1	0	0	Устный опрос;
74.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции	1	0	0	Устный опрос;

75.	«Зимние виды спорта». Лыжная подготовка: Способы самостоятельного освоения поворота на лыжах способом переступания. Техника передвижения – попеременный двухшажный лыжный ход.	1	0	0	Устный опрос;
76.	«Спортивные игры». Волейбол: Индивидуальный блок мяча в прыжке с места. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блока мяча.	1	0	0	Устный опрос;
77.	«Спортивные игры». Волейбол: Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху» стоя на месте и в движении.	1	0	0	Устный опрос;
78.	«Спортивные игры». Волейбол: Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперник	1	0	0	Устный опрос;
79.	«Спортивные игры». Волейбол: Способы самостоятельного приема мяча снизу в движении в разных зонах площадки.	1	0	0	Устный опрос;
80.	«Спортивные игры». Волейбол: Совершенствование технических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	Устный опрос;
81.	«Спортивные игры». Волейбол: Тактические действия игры волейбол в защите и в нападении	1	0	0	Устный опрос;
82.	«Спортивные игры». Волейбол: Совершенствование тактических действий игры волейбол в условиях учебной игровой деятельности. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	Устный опрос;
83.	«Легкая атлетика»: Правила безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в высоту с прямого и косого разбега.	1	0	0	Устный опрос;

84.	«Легкая атлетика»: Прыжок в высоту с прямого и косого разбега. Подвижные игры с прыжками. Прыжок в длину с места - УН	1	0	0	Устный опрос;
85.	«Легкая атлетика»: Прыжок в высоту с прямого и косого разбега - У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
86.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие скоростно-силовых качеств. Бег с изменением направления движения. Челночный бег 3х10м.	1	0	0	Устный опрос;
87.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег 30м –У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
88.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег 60 м.-У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
89.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Кроссовый бег. Способы измерения индивидуальных показателей телосложения.	1	0	0	Устный опрос;
90.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Кроссовый бег. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1	0	0	Устный опрос;
91.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Кроссовый бег. Способы развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции	1	0	0	Устный опрос;
92.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развития общей выносливости с помощью бега на длинные дистанции.	1	0	0	Устный опрос;

93.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега на дальность	1	0	0	Устный опрос;
94.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: метание мяча в цель, на дальность с разбега.	1	0	0	Устный опрос;
95.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: метание мяча 150 гр. на дальность –У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
96.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: Развитие выносливости - бег с низким темпом движения до 2000м.	1	0	0	Устный опрос;
97.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие выносливости в беге до 2000 м.	1	0	0	Устный опрос;
98.	«Спорт», физическая подготовка и выполнение комплекса ГТО: развитие выносливости в беге. Бег 2000 м –У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
99.	«Спортивные игры». Футбол: Инструктаж ТБ на уроках футбола. Ведение мяча. Физические упражнения на развитие физических качеств, для игры в футбол.	1	0	0	Устный опрос;
100.	«Спортивные игры». Футбол: Техника удара с разбега по неподвижному футбольному мячу внутренней и внешней частью стопы	1	0	0	Устный опрос;
101.	«Спортивные игры». Футбол: Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному мячу с разбега.	1	0	0	Устный опрос;
102.	«Спортивные игры». Футбол: Тактические действия в футболе при атаке игроков соперника на ворота, при атаке на ворота соперника. Учебная игра в футбол, мини-футбол.	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	0	Устный опрос;
2.	Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	1	0	0	Устный опрос;
3.	История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта. Игра русская лапта.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Олимпийские игры древности. Бег (60 м) с низкого старта. Игра русская лапта.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	1	0	0	Устный опрос;
6.	Возраждение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игра русская лапта.	1	0	0	Устный опрос;
7.	. К.У. Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега. Игра русская лапта..	1	0	0	Устный опрос;
9.	Медленный бег. Метание мяча 150 гр с разбега.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Метание мяча 150 гр с разбега. Специальные беговые упражнения	1	0	0	Устный опрос;
11.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Специальные беговые упражнения	1	0	0	Устный опрос;
12.	Специальные беговые упражнения. К.У. 2000м.	1	0	0	Устный опрос;
13.	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	1	0	0	Устный опрос;
14.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	0	0	Устный опрос;

15.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	0	0	Устный опрос;
16.	Овладение техники ударов по воротам.	1	0	0	Устный опрос;
17.	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	1	0	0	Устный опрос;
18.	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	1	0	0	Устный опрос;
19.	Тактика свободного нападения	1	0	0	Устный опрос;
20.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1	0	0	Устный опрос;
21.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.Игра в мини-футбол.	1	0	0	Устный опрос;
22.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок.Баскетбольные эстафеты.	1	0	0	Устный опрос;
23.	История развития баскетбола в России.Сочетание приемов передвижений и бросков.	1	0	0	Устный опрос;
24.	Олимпийское движение в России (СССР).Баскетбол. Ловля и передача мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжкеИгра по упрощенным правилам.	1	0	0	Устный опрос;
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	0	0	Устный опрос;
26.	История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Освоение акробатических упражнений.	1	0	0	Устный опрос;
27.	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперед и назад. Освоение акробатических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
28.	Перестроения из одной в две шеренги Развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	1	0	0	Устный опрос;

29.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	0	Устный опрос;
30.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	0	Устный опрос;
31.	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	0	Устный опрос;
32.	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги в розь.	1	0	0	Устный опрос;
33.	Освоение акробатических упражнений.	1	0	0	Устный опрос;
34.	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.	1	0	0	Устный опрос;
35.	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	0	0	Устный опрос;
36.	Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Развитие гибкости.	1	0	0	Устный опрос;
37.	Упражнения в висах и упорах. Освоение акробатических упражнений .Метание мяча 1 кг.	1	0	0	Устный опрос;
38.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.	1	0	0	Устный опрос;
39.	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.	1	0	0	Устный опрос;
40.	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.	1	0	0	Устный опрос;
41.	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.	1	0	0	Устный опрос;
42.	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	0	0	Устный опрос;
43.	Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату.	1	0	0	Устный опрос;
44.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	1	0	0	Устный опрос;
45.	Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.	1	0	0	Устный опрос;

46.	История зарождения олимпийского движения в России. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	0	0	Устный опрос;
47.	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника Попеременно 2-х шажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	0	0	Устный опрос;
51.	Техника одновременного 2-х шажного ход. Попеременно 2-х шажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
52.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
53.	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	0	0	Устный опрос;
54.	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	1	0	0	Устный опрос;
55.	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
56.	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
57.	Бег по дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
58.	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	0	0	Устный опрос;
59.	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	1	0	0	Устный опрос;
60.	Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1	0	0	Устный опрос;
61.	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. Коньковый ход.	1	0	0	Устный опрос;

62.	Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км. Коньковый ход.	1	0	0	Устный опрос;
63.	Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км. Коньковый ход	1	0	0	Устный опрос;
64.	Бег по лыжне на время (1 км).	1	0	0	Устный опрос;
65.	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	0	Устный опрос;
66.	Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом».	1	0	0	Устный опрос;
67.	Баскетбол.Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра - баскетбол.	1	0	0	Устный опрос;
68.	Баскетбол.Штрафной бросок	1	0	0	Устный опрос;
69.	Баскетбол.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	1	0	0	Устный опрос;
70.	Баскетбол.Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	0	0	Устный опрос;
71.	Баскетбол.Учебная игра.	1	0	0	Устный опрос;
72.	Баскетбол.Позиционное нападение и личная защита	1	0	0	Устный опрос;
73.	Баскетбол.Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	0	0	Устный опрос;
74.	Баскетбол.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1	0	0	Устный опрос;
75.	Баскетбол.. Взаимодействие трех игроков	1	0	0	Устный опрос;
76.	Волейбол.Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	1	0	0	Устный опрос;
77.	Волейбол. Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».	1	0	0	Устный опрос;
78.	Волейбол.Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	0	0	Устный опрос;

79.	Волейбол.Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	1	0	0	Устный опрос;
80.	Волейбол.Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9) на оценку.	1	0	0	Устный опрос;
81.	Волейбол.Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.	1	0	0	Устный опрос;
82.	Волейбол.Техника приёма мячаснизу думя руками. Учёт нижней прямой подачи.	1	0	0	Устный опрос;
83.	Волейбол.Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.	1	0	0	Устный опрос;
84.	Волейбол.Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами в доль сетки.	1	0	0	Устный опрос;
85.	Волейбол.Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	1	0	0	Устный опрос;
86.	Волейбол.Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара.	1	0	0	Устный опрос;
87.	Волейбол.Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	1	0	0	Устный опрос;
88.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	1	0	0	Устный опрос;
89.	Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	0	0	Устный опрос;
90.	Высокий старт. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	0	0	Устный опрос;
91.	Бег 60 м. Высокий старт.	1	0	0	Устный опрос;
92.	Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	0	0	Устный опрос;
93.	Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	1	0	0	Устный опрос;

94.	Метание мяча 150 грамм. Спортивная игра «Лапта»	1	0	0	Устный опрос;
95.	Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	1	0	0	Устный опрос;
96.	Метание мяча 150 гр. Спортивная игра «Лапта»	1	0	0	Устный опрос;
97.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. Спортивная игра «Лапта»	1	0	0	Устный опрос;
98.	Техника прыжка в длину с разбега. Бег 60 метров на результат Встречная эстафета с палочкой.	1	0	0	Устный опрос;
99.	Высокий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафета с палочкой. Бег в равномерном темпе 15 мин..	1	0	0	Устный опрос;
100.	Равномерный бег 15мин. Эстафета с палочкой.. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»	1	0	0	Устный опрос;
101.	Равномерный бег 15мин. Совершенствование передачи эстафетной палочки .	1	0	0	Устный опрос;
102.	Теоретические сведения по физической культуре.Бег на результат 2000м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Спортивная игра «Лапта..	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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»;

Введите свой вариант:

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

<https://урок.рф/library/>

6 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

7 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

8 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

9 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

6 КЛАСС

[nsportal.ru](https://resh.edu.ru/)

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

7 КЛАСС

[nsportal.ru](https://resh.edu.ru/)

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

8 КЛАСС

[nsportal.ru](https://resh.edu.ru/)

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

9 КЛАСС

[nsportal.ru](https://resh.edu.ru/)

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мячи - волейбольные, баскетбольные

Лыжи

лыжные ботинки

лыжные палки

мячи теннисные

мячи весом 150 гр

граната 500, 700 гр

гимнастическая палка

скакалка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал, стадион.

