

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Чернский район

МКОУ "Архангельская СОШ"

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете

Директор

школы

_____/Елецкий П.Н./

Протокол № 1

Приказ № 19

от "24" августа 2023 г.

от "30" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 4976722)**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

с. Архангельское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшекласников

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

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

и тройках (девушки);

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

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

8 КЛАСС

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

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

двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов

художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

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

ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
	всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
граммным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	https://
темой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	https://
темой «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	https://
темой истории древних Олимпийских игр	1	0	0	https://
	3			
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
назначение для современного школьника	0.5	0	0.5	https://
составление индивидуального режима дня	0.5	0	0.5	https://
факторы человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0.5	https://
факторы физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0.5	https://
индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0.5	https://
профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	https://
поведение самостоятельных занятий	0.5	0	0.5	https://
определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0.5	https://
выполнения оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	https://
форм занятий физической культуры	0.5	0	0.5	https://
	5			
РАЗВИТИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
темой «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5	0	0	https://
форм утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://
форм утренней и зрительной гимнастики	0.5	0	0.5	https://
форм зарядки после утренней зарядки	0.5	0	0	https://

азвитие гибкости	0.5	0	0.5	https://
азвитие координации	0.5	0	0.5	https://
ормирование телосложения	0.5	0	0.5	https://
ика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://
ика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	2	https://
ика». Кувырок назад в группировке	2	0	2	https://
ика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	2	https://
ика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	2	https://
ика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	2	https://
ика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	2	https://
ика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	2	https://
ика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2	0	2	https://
летика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	2	https://
летика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5	https://
летика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	0	2	https://
летика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	0	2	https://
летика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://
летика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их развития скоростно-силовых способностей	2	0	2	https://
летика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	0	2	https://
летика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и использования для развития точности движения	2	0	2	https://
летика». Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://
иды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	3	0	3	https://
иды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	0	2	https://
иды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3	https://
иды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2	https://
иды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	https://

иды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2	https://
ые игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0.5	0	0.5	https://
ые игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих освоения технических действий игры баскетбол	0.5	0	0.5	https://
ые игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	https://
ые игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	https://
ые игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://
ые игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	https://
ые игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	0.5	0	0.5	https://
ые игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих освоения технических действий игры волейбол	0.5	0	0.5	https://
ые игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	https://
ые игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	https://
ые игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	https://
ые игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0.5	https://
ые игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0.5	https://
ые игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://
ые игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	https://
ые игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	https://
	64			

готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и бований комплекса ГТО	30	0	30	https://
	30			
ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	98	

Разделов и тем программы	Количество часов			Эл. об.
	всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				

Олимпийских игр	1	0	0	htt
Результаты первых Олимпийских игр	1	0	0	htt
Олимпийских игр современности	1	0	0	htt
	3			
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
Физика физической культуры	1	0	1	htt
Подготовка человека	0.5	0	0.5	htt
Развитие физических качеств	0.5	0	0.5	htt
Индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	htt
Изменения показателей физической подготовленности	1	0	1	htt
Методы самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	htt
Процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0.5	htt
	5			
ПОВЫШЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Коррекция телосложения	1	0	1	htt
Профилактика нарушения зрения	1	0	1	htt
Оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	htt
Упражнения «Акробатическая комбинация»	4	0	4	htt
Упражнения «Опорные прыжки»	4	0	4	htt
Упражнения «Упражнения на низком гимнастическом бревне»	3	0	3	htt
Упражнения «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения упражнений на гимнастическом бревне»	1	0	1	htt
Упражнения «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»	3	0	3	htt
Упражнения «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения упражнений на невысокой гимнастической перекладине»	1	0	1	htt
Упражнения «Лазание по канату в три приёма»	2	0	2	htt
Упражнения «Упражнения ритмической гимнастики»	1	0	1	htt
Упражнения «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и музыкального сопровождения»	1	0	1	htt
Упражнения «Легкая атлетика». Беговые упражнения	3	0	3	htt

«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2	htt
«Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	0	3	htt
«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	2	htt
«Легкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью обруч с уменьшающимся диаметром)	3	0	3	htt
«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности	2	0	2	htt
«Игры спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	3	htt
«Игры спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для обучения технике передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития процесса самостоятельных занятий	3	0	3	htt
«Игры спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3	htt
«Игры спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	3	htt
«Игры спорта». «Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	3	htt
«Игры спорта». «Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	0	2	htt
«Игры спорта». «Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	3	htt
«Игры спорта». «Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	3	htt
«Игры спорта». «Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	0	3	htt
	64			
«Игры спорта». Подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и требований комплекса ГТО	30	0	30	htt
	30			
ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	99	

Разделов и тем программы	Количество часов			Экспертная оценка
	всего	контрольные работы	практические работы	

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

пийского движения	1	0	0	htt
ожение в СССР и современной России	1	0	0	htt
ающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	htt
тв личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	htt
	3			

МОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

физической культуры	1	0	1	htt
еская подготовка	0.5	0	0.5	htt
ельное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5	htt
туры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	htt
е упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	htt
ятий технической подготовкой	0.5	0	0.5	htt
а занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5	htt
безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	htt
ровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0.5	htt
	5			

Е СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

коррекции телосложения	1	0	1	htt
профилактики нарушения осанки	1	0	1	htt
ика». Акробатическая комбинация	3	0	3	htt
ика». Акробатические пирамиды	2	0	2	htt
ика». Стойка на голове с опорой на руки	3	0	3	htt
ика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	0	2	htt
ика». Лазанье по канату в два приёма	3	0	3	htt
ика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	2	htt
ика». Упражнения степ-аэробики	2	0	2	htt
летика». Бег с преодолением препятствий	3	0	3	htt

«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2	htt
«Легкая атлетика». Эстафетный бег	3	0	3	htt
«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для обучения технике эстафетного бега	2	0	2	htt
«Легкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	0	3	htt
«Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности	2	0	2	htt
«Лыжные гонимые». Торможение на лыжах способом «упор»	3	0	3	htt
«Лыжные гонимые». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для обучения технике торможения упором	2	0	2	htt
«Лыжные гонимые». Поворот упором при спуске с пологого склона	3	0	3	htt
«Лыжные гонимые». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	0	2	htt
«Лыжные гонимые». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	3	htt
«Лыжные гонимые». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	2	htt
«Баскетбольные игры». Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	2	htt
«Баскетбольные игры». Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	htt
«Баскетбольные игры». Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	2	htt
«Баскетбольные игры». Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	htt
«Баскетбольные игры». Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	2	htt
«Баскетбольные игры». Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	2	htt
«Баскетбольные игры». Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	htt
«Баскетбольные игры». Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	htt
«Баскетбольные игры». Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2	htt
«Баскетбольные игры». Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	htt
	64			

подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и обобщений комплекса ГТО	30	0	30	htt
	30			
ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	99	
Разделов и тем программы	Количество часов			Эл. об.
	всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
Культура в современном обществе	1	0	0	htt
Гармоничное физическое развитие	1	0	0	htt
Спортивная культура	1	0	0	htt
	3			
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
Изучения осанки	1	0	1	htt
Изучения массы тела	1	0	1	htt
Изучения конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	2	0	2	htt
Изучения индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	htt
	5			
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Изучения перенапряжения	1	0	1	htt
Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	5	0	5	htt
Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	5	0	5	htt
Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	4	htt
Легкая атлетика». Кроссовый бег	3	0	3	htt
Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	3	htt
Легкая атлетика». Правила проведения соревнований по легкой атлетике	2	0	2	htt
Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4	0	4	htt
Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	0	4	htt

иды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	4	htt
иды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	4	0	4	htt
иды спорта». Торможение боковым скольжением	4	0	4	htt
иды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	4	htt
». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0	
». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0	
». Проплыwanie учебных дистанций	0	0	0	
ые игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	htt
ые игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	htt
ые игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2	htt
ые игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	2	htt
ые игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	2	htt
ые игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого ра, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, ки безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1	htt
ые игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2	htt
ые игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	htt
ые игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в деятельности	1	0	1	htt
ые игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	2	htt
	64			

готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и бований комплекса ГТО	30	0	30	htt
	30			
АСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	99	

вделов и тем программы	Количество часов			Электронные образователь
	всего	контрольные работы	практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				

ый образ жизни	1	0	0	https://resh.edu
е подходы	1	0	0	https://resh.edu
-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu
	3			
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
ый массаж	1	0	1	https://resh.edu
ы	1	0	1	https://resh.edu
иональных резервов организма	1	0	1	https://resh.edu
помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	2	https://resh.edu
	5			
Е СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
ой культурой и режим питания	1	0	1	https://resh.edu
снижения избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu
мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	https://resh.edu
ика». Длинный кувырок с разбега	3	0	3	https://resh.edu
ика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	0	3	https://resh.edu
ика». Акробатическая комбинация	3	0	3	https://resh.edu
ика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2	0	2	https://resh.edu
ика». Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	0	2	https://resh.edu
ика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	0	2	https://resh.edu
ика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	https://resh.edu
ика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	https://resh.edu
ика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	https://resh.edu
ика». Упражнения черлидинга	1	0	1	https://resh.edu
летика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	5	0	5	https://resh.edu
летика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	5	0	5	https://resh.edu
иды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	14	0	14	https://resh.edu

». Плавание брассом	0	0	0	
». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	0	0	0	
ые игры». Техническая подготовка в баскетболе	5	0	5	https://resh.edu
ые игры». Техническая подготовка в волейболе	5	0	5	https://resh.edu
ые игры». Техническая подготовка в футболе	5	0	5	https://resh.edu
	64			
готовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	30	https://gto.ru/n
	30			
АСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, с системой дополнительного обучения физической культуре	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	Устный опрос;
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	Практическая работа;
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	Практическая работа;
6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	1	Практическая работа;

8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
----	---	---	---	---	----------------------

9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки	1	0	0.5	Практическая работа;
10.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0.5	Практическая работа;
11.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
12.	Упражнения на формирование телосложения. Техника безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
13.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
14.	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	Практическая работа;
15.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
16.	Совершенствование техники бега с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
17.	ГТО: Челночный бег, бег на 30м., 60м.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;

19.	Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
20.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
21.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	Практическая работа;
22.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
23.	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
24.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	Практическая работа;
25.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	Практическая работа;
26.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
27.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
28.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
29.	Совершенствование техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
30.	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Практическая работа;
31.	Совершенствование техники кувырка вперёд в группировке	1	0	1	Практическая работа;
32.	Кувырок назад в группировке	1	0	1	Практическая работа;
33.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	1	Практическая работа;

34.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники кувырка вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	Практическая работа;
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
37.	Совершенствование техники кувырка назад из стойки на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
38.	Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
39.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
40.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники выполнения гимнастической комбинации на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
42.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
43.	Отработка навыков лазанья и перелезания на гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
44.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	Практическая работа;
45.	Отработка навыков расхождения на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	Практическая работа;
46.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
49.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;

50.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
52.	Совершенствование техники выполнения поворотов на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
53.	Совершенствование техники выполнения поворотов на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники подъёма в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	Практическая работа;
56.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники спуска на лыжах с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
58.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
59.	Совершенствование техники преодоления небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
60.	ГТО: бег на лыжах	1	0	1	Тестирование;
61.	ГТО: бег на лыжах	1	0	1	Тестирование;
62.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
63.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
64.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	Практическая работа;

66.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры волейбол. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
69.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
70.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	Практическая работа;
71.	Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	1	Практическая работа;
72.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
73.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
74.	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	Практическая работа;
75.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
77.	ГТО: бег на 30м., (60м.)	1	0	1	Практическая работа;
78.	ГТО: бег на 30м., (60м.)	1	0	1	Практическая работа;
79.	ГТО: бег 1500м , 2000 м.	1	0	1	Практическая работа;

80.	ГТО: бег 1500м , 2000 м.	1	0	1	Практическая работа;
81.	ГТО: челночный бег 3x10	1	0	1	Практическая работа;
82.	ГТО: челночный бег 3x10	1	0	1	Практическая работа;
83.	ГТО: прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
84.	ГТО: прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
85.	ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
86.	ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
87.	ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
88.	ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
89.	ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
90.	ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
91.	ГТО: сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	0	1	Практическая работа;
92.	ГТО: сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	0	1	Практическая работа;
93.	ГТО: наклон вперед из положения лежа стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
94.	ГТО: наклон вперед из положения лежа стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
95.	ГТО: метание мяча весом 150 гр	1	0	1	Практическая работа;
96.	ГТО: метание мяча весом 150 гр	1	0	1	Практическая работа;
97.	ГТО: бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;

98.	ГТО: бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
99.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
101.	101. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
102.	102. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	98	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	Устный опрос;
4.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
5.	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств	1	0	1	Практическая работа;
6.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
7.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа;
8.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Практическая работа;
11.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Практическая работа;
12.	Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
13.	Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	Практическая работа;
14.	Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
15.	Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
17.	ГТО: бег на 30м., (60м.)	1	0	1	Тестирование;
18.	ГТО: бег 1500м , 2000 м.	1	0	1	Тестирование;
19.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Практическая работа;
20.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	Практическая работа;
21.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
22.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
23.	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;

24.	ГТО: прыжок в длину с разбега	1	0	1	Тестирование;
25.	Использование упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Практическая работа;
26.	Использование упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	Практическая работа;
27.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	Практическая работа;
28.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	Практическая работа;
29.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	1	Практическая работа;
30.	ГТО: метание мяча весом 150 гр	1	0	1	Тестирование;
31.	Т.Б. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1	Практическая работа;
32.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1	Практическая работа;

33.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	1	Практическая работа;
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
37.	ГТО: лыжные гонки	1	0	1	Тестирование;
38.	ГТО: лыжные гонки	1	0	1	Тестирование;
39.	Знакомство с рекомендациями по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	Практическая работа;
40.	Знакомство с рекомендациями по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	Практическая работа;
41.	Знакомство с рекомендациями по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	1	Практическая работа;
42.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
43.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
44.	Совершенствование техники преодоления небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
45.	ГТО: лыжные гонки	1	0	1	Тестирование;
46.	ГТО: лыжные гонки	1	0	1	Тестирование;

47.	Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
48.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
49.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
50.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Зачет;
51.	Опорные прыжки	1	0	1	Практическая работа;
52.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1	0	1	Практическая работа;
53.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1	0	1	Практическая работа;
54.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка	1	0	1	Зачет;
55.	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
56.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники выполнения упражнений на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
58.	Совершенствование техники выполнения упражнений на низком гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
59.	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
60.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;

61.	Совершенствование техники выполнения вися и упора на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
62.	Совершенствование техники выполнения вися и упора на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	Зачет;
63.	Лазание по канату в три приёма	1	0	1	Практическая работа;
64.	Совершенствование техники лазания по канату в три приёма	1	0	1	Зачет;
65.	Знакомство с рекомендациями по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	Практическая работа;
66.	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
67.	ГТО: челночный бег 3x10	1	0	1	Практическая работа;
68.	ГТО: челночный бег 3x10	1	0	1	Тестирование;
69.	ГТО: бег на 30м., (60м.)	1	0	1	Практическая работа;
70.	ГТО: бег на 30м., (60м.)	1	0	1	Тестирование;
71.	ГТО: бег 1500м , 2000 м.	1	0	1	Практическая работа;
72.	ГТО: бег 1500м , 2000 м.	1	0	1	Тестирование;
73.	ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
74.	ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;
75.	ГТО: прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
76.	ГТО: прыжок в длину с разбега	1	0	1	Тестирование;
77.	ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
78.	ГТО: подтягивание из вися на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;

79.	Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1	Практическая работа;
80.	Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1	Практическая работа;
81.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	Практическая работа;
82.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	Практическая работа;
83.	Технические действия баскетболиста без мяча	1	0	1	Практическая работа;
84.	Игровые действия в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
85.	Игровые действия в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
86.	Игровые действия в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
87.	Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	Практическая работа;
88.	Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	Практическая работа;

89.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	Практическая работа;
90.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Практическая работа;
91.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Практическая работа;
92.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	Практическая работа;
93.	ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
94.	ГТО: сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	0	1	Тестирование;
95.	ГТО: наклон вперед из положения лежа стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Тестирование;
96.	ГТО: метание мяча весом 150 гр	1	0	1	Практическая работа;
97.	ГТО: метание мяча весом 150 гр	1	0	1	Тестирование;
98.	ГТО: бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
99.	ГТО: бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
100.	ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
101.	ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
102.	ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	99	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение олимпийского движения.	1	0	0	Устный опрос;

2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	Устный опрос;
3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	Устный опрос;
4.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
5.	Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1	Практическая работа;
7.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
9.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Легкая атлетика". Способы самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1	Практическая работа;
12.	Способы самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1	Практическая работа;

13.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	Практическая работа;
14.	Совершенствования техники бега с преодолением препятствий	1	0	1	Практическая работа;
15.	Совершенствования техники бега с преодолением препятствий	1	0	1	Зачет;
16.	Способы самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	Практическая работа;
17.	Способы самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	Практическая работа;
18.	Эстафетный бег	1	0	1	Практическая работа;
19.	Эстафетный бег	1	0	1	Практическая работа;
20.	Эстафетный бег	1	0	1	Зачет;
21.	Использование упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	Практическая работа;
22.	Использование упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	Практическая работа;
23.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	Практическая работа;
24.	Отработка навыков метания малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	Практическая работа;
25.	Отработка навыков метания малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	Зачет;
26.	ГТО: Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге	1	0	1	Практическая работа;
27.	ГТО: Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м	1	0	1	Практическая работа;
28.	ГТО: челночный бег 3 x 10 м.	1	0	1	Практическая работа;

29.	ГТО:Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	Тестирование;
30.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
31.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
32.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Зачет;
33.	Акробатические пирамиды	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование техники выполнения акробатической пирамиды	1	0	1	Практическая работа;
35.	ГТО:Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;
36.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;
37.	Совершенствование техники выполнения стойки на голове с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;
38.	Совершенствование техники выполнения стойки на голове с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;
39.	Способы самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	Зачет;
41.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;

42.	Совершенствование техники выполнения лазанья по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;
43.	Совершенствование техники выполнения лазанья по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	Зачет;
46.	Упражнения степ-аэробики	1	0	1	Практическая работа;
47.	Упражнения степ-аэробики	1	0	1	Практическая работа;
48.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
49.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность	1	0	1	Тестирование;
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Т.Б. Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование техники торможения на лыжах способом «упор»	1	0	1	Практическая работа;
52.	Совершенствование техники торможения на лыжах способом «упор»	1	0	1	Практическая работа;
53.	Способы самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1	Зачет;
55.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
56.	Совершенствование техники поворота упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники поворота упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;

58.	Способы самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Практическая работа;
59.	Способы самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	Зачет;
60.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
61.	Отработка навыков перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка навыков перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	Зачет;
63.	Способы самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
65.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Тестирование;
66.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Тестирование;
67.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
68.	Техника выполнения ловли мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
69.	Способы самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	Практическая работа;
70.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Практическая работа;
71.	Отработка навыков броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	Практическая работа;

72.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
73.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Практическая работа;
74.	Отработка навыков броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Практическая работа;
75.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Практическая работа;
76.	Отработка навыков выполнения верхней прямой подачи мяча	1	0	1	Практическая работа;
77.	Способы самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
78.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
80.	Отработка навыков выполнения средних и длинных передач футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
81.	Тактические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
82.	ГТО: Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд	1	0	1	Практическая работа;
83.	ГТО: Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;

84.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Практическая работа;
85.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Практическая работа;
86.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Тестирование;
87.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Практическая работа;
88.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Практическая работа;
89.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Тестирование;
90.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Практическая работа;
91.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Практическая работа;
92.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Тестирование;

93.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Практическая работа;
94.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Практическая работа;
95.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Тестирование;
96.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
97.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	Тестирование;
98.	ГТО: Развитие выносливости в медленном двухминутном беге	1	0	1	Практическая работа;
99.	ГТО: Развитие выносливости в медленном двухминутном беге	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
101.	101. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
102.	102. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	99	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	Устный опрос;
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	Устный опрос;
3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	Устный опрос;
4.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;

5.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	Практическая работа;
6.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
7.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	Практическая работа;
9.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Кроссовый бег	1	0	1	Практическая работа;
11.	Кроссовый бег	1	0	1	Практическая работа;
12.	Кроссовый бег	1	0	1	Зачет;
13.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Практическая работа;
14.	Отработка навыков выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Практическая работа;
15.	Отработка навыков выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	Зачет;
16.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Практическая работа;
17.	Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	1	Практическая работа;
18.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
19.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
20.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;

21.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
22.	ГТО: бег на 30м., (60м.)	1	0	1	Тестирование;
23.	ГТО: бег 1500м , 2000 м.	1	0	1	Тестирование;
24.	ГТО: челночный бег 3x10	1	0	1	Практическая работа;
25.	ГТО: челночный бег 3x10	1	0	1	Тестирование;
26.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
29.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	1	Практическая работа;
30.	ГТО: прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
31.	ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;
32.	ГТО: наклон вперед из положения лежа стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Тестирование;
33.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
34.	Техника выполнения гимнастической комбинации на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
36.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на перекладине	1	0	1	Практическая работа;
37.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на перекладине	1	0	1	Зачет;

38.	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	Практическая работа;
39.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	Практическая работа;
40.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	Практическая работа;
41.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	Практическая работа;
42.	Отработка навыков выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях, перекладине	1	0	1	Зачет;
43.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
44.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
45.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
46.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
48.	Отработка техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
49.	Отработка техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
50.	Отработка техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	Зачет;
51.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Практическая работа;

52.	Отработка навыков преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
53.	Отработка навыков преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
54.	Отработка навыков преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	Зачет;
55.	Техника торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
56.	Отработка техники торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
57.	Отработка техники торможения боковым скольжением	1	0	1	Практическая работа;
58.	Отработка техники торможения боковым скольжением	1	0	1	Зачет;
59.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	Практическая работа;
60.	Отработка техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	Практическая работа;
61.	Отработка техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка техники перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	Зачет;
63.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Практическая работа;
64.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Тестирование;
65.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Тестирование;
66.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	0	1	Практическая работа;
67.	Отработка техники поворотов с мячом на месте	1	0	1	Практическая работа;
68.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Практическая работа;
69.	Отработка техники передачи мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	Практическая работа;
70.	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;

71.	Отработка техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
72.	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
73.	Отработка техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	Практическая работа;
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;
75.	Отработка техники прямого нападающего удара	1	0	1	Практическая работа;
76.	Способы самостоятельного решения 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	1	0	1	Практическая работа;
77.	Техника индивидуального блокирования мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
78.	Отработка техники индивидуального блокирования мяча в прыжке с места	1	0	1	Практическая работа;
79.	Тактические действия в игре волейбол	1	0	1	Практическая работа;
80.	Способы использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа;
81.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
82.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
83.	ГТО: Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;

84.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Практическая работа;
85.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Практическая работа;
86.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Тестирование;
87.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Практическая работа;
88.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Практическая работа;
89.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Практическая работа;
90.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Практическая работа;
91.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Практическая работа;
92.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Тестирование;

93.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Практическая работа;
94.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Практическая работа;
95.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Тестирование;
96.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
97.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м	1	0	1	Тестирование;
98.	ГТО: Развитие выносливости в медленном двухминутном беге	1	0	1	Практическая работа;
99.	ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
100.	100. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
101.	101. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
102.	102. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	99	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	Устный опрос;
2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	Устный опрос;
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Устный опрос;
4.	Восстановительный массаж	1	0	1	Практическая работа;

5.	Банные процедуры	1	0	1	Практическая работа;
6.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	Практическая работа;
7.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
8.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Практическая работа;
9.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	Практическая работа;
10.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Практическая работа;
11.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по Т.Б. Освоение спринтерского бега. Закрепление техники низкого старта	1	0	1	Практическая работа;
13.	Закрепление техники стартового разгона и бега по дистанции. Закрепление технике эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Бег на средние дистанции. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Кросс. Развитие общей выносливости	1	0	1	Зачет;
16.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;
18.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;

19.	Закрепление техники метания мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
20.	Закрепление техники метания мяча на дальность	1	0	1	Зачет;
21.	Техническая п□		сз	0	нз мяж ани

36.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Зачет;
37.	Размахивания в висячем положении на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
38.	Размахивания в висячем положении на высокой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
39.	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	Практическая работа;
40.	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	1	Зачет;
41.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
42.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	1	Зачет;
43.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
44.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
45.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
46.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
47.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Практическая работа;
48.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	Зачет;
49.		1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Т.Б. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
51.	Обучение технике попеременного четырехшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;

52.	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Развитие общей выносливости	1	0	1	Практическая работа;
53.	Закрепление техники перехода с попеременных ходов на одновременные	1	0	1	Практическая работа;
54.	Закрепление техники конькового хода.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Закрепление техники торможения и повороту «плугом».	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Зачет;
59.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Зачет;
62.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
64.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Тестирование;
65.	ГТО: лыжный бег	1	0	1	Тестирование;
66.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Т.Б. Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	Практическая работа;
67.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Закрепление техники ведения мяча	1	0	1	Практическая работа;

69.	Закрепление техники бросков одной и двумя руками в прыжке.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Освоение тактики игры. Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. ТБ. Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
72.	Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	0	1	Практическая работа;
73.	Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели	1	0	1	Практическая работа;
74.	Закрепление техники прямого нападающего удара	1	0	1	Практическая работа;
75.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. ТБ. Техническая подготовка в футболе (мини-футбол)	1	0	1	Практическая работа;
77.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
78.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
79.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
80.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Практическая работа;
81.	ГТО: Бег на средние дистанции.(кросс) 1500м(д), 2000м (юн). Развитие общей выносливости.	1	0	1	Тестирование;
82.	ГТО: Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд	1	0	1	Тестирование;

83.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Практическая работа;
84.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Практическая работа;
85.	ГТО: Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время»	1	0	1	Тестирование;
86.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Практическая работа;
87.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1	0	1	Тестирование;
88.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Практическая работа;
89.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Практическая работа;
90.	ГТО: Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание разгибание рук.	1	0	1	Тестирование;
91.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Практическая работа;
92.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Практическая работа;
93.	ГТО: Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	1	0	1	Тестирование;

94.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
95.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
96.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м	1	0	1	Практическая работа;
97.	ГТО: Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м	1	0	1	Тестирование;
98.	ГТО: Развитие выносливости в медленном двухминутном беге	1	0	1	Практическая работа;
99.	ГТО: Развитие выносливости в медленном двухминутном беге	1	0	1	Практическая работа;
100.	100. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
101.	101. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
102.	102. ГТО: сдача нормативов	1	0	1	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	99	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

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

9 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

6 КЛАСС

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

7 КЛАСС

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

8 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. — 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. — 208 с

9 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре В 2 ч. Ч.2. — 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. — 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета

В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. — М. : Просвещение, 2015-2-е изд. — 190 с.

В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. — 208 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

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

6 КЛАСС

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

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

7 КЛАСС

nsportal.ru
<https://resh.edu.ru/>
<https://interneturok.ru/>
<http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su>
<https://www.gto.ru/norms>

8 КИАС

nsportal.ru
<https://resh.edu.ru/>
<https://interneturok.ru/>
<http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su>
<https://www.gto.ru/norms>

9 КИАС

nsportal.ru
<https://resh.edu.ru/>
<https://interneturok.ru/>
<http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su>
<https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Комплект туристский бивуачный Измерительные приборы Пульсометр

Шагомер электронный Комплект динамометров ручных Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста) Тонومتر автоматический

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская
Дополнительный
инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион
(площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая
волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре
Лента

финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с
кольцами и
сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные

Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Комплект туристский бивуачный Измерительные приборы

Пульсомер

Шагомер электронный Комплект динамометров ручных Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста) Тонометр автоматический

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская
Дополнительный
инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион
(площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая
волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, палочки