

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование и науки Нижегородской области

Департамент образования г. Нижнего Новгорода

МАОУ "Школа №128"

РАССМОТРЕНО

на ШМО "Здорового
образа жизни"

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

Председатель
Терешина М.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Сугрובה Н.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Лепешкина Е.Г.
Приказ № 354 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3792846)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Нижний Новгород 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

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

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

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Чирлидинг: 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 «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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,

взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		3.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.6.	Упражнения на развитие координации	1.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	Сетевые образовательные сообщества«Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.75	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.15.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.16.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2.25	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1.25	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	3.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	1.25	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	2.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»</i>	4	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места</i>	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом</i>	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1.25	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2.25	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	3	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2.5	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		78			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	19	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.25	0	0	Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	4	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	4	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	4.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»

3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	8.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	14.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	6	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	0	Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		74			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					

1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0,5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0,5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0,25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0,25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	2,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		39			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	23	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок сайт ГТО. РУ
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0.25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		1.5			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0,5	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0,5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	3,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	6	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок сайт ГТО. РУ
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	4	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок сайт ГТО. РУ
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	0,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	0,5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.24.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0	-----
3.25.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	0	0	0	-----
3.26.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0	-----
Итого по разделу		52.5			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок сайт ГТО. РУ
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.2.	Пешие туристские подходы	0.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.2.	Банные процедуры	0,5	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0,25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0,25	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0,25	0	0	Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	1,25	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1,75	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1,5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1.5	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	4	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	12	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.17.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	0	0	0	-----
3.18.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	0	0	0	-----

3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	7	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	4	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу					
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18	0	0	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением -30-40 м Встречная эстафета	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением -40-50 м. Круговая эстафета.	1	0	0	Текущий;
3.	СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением 50-60м, финиширование. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1	0	0	Текущий;
4.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. СБУ. Бег 60м на результат. Развитие скоростных возможностей.	1	0	0	Бег 60м на время;

5.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. СБУ.Бег 2х100, 2х300, 1х400м. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Развитие выносливости. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	Текущий;
6.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. СБУ.Бег 2х200м, 2х300м Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Развитие выносливости. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	Текущий;
7.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. СБУ.Бег 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Развитие выносливости.	1	0	0	Метание мяча в цель (количество попаданий); ;
8.	Медл.бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000м на время. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м.	1	0	0	Бег на 1000м на время;
9.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей. Обучение подбора разбега в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	Текущий;
10.	Обучение отталкиванию в прыжках с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	Текущий;

11.	Обучение приземлению, прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	Метание мяча на дальность;
12.	Прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	Прыжки в длину с разбега на результат; ;
13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
14.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	Текущий;
15.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	Текущий;
16.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	Текущий;
17.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	Текущий;
18.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	Текущий;

19.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди (техника) на; оценку; ;
20.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	Ведение баскетбольного мяча (техника) на оценку; ;
21.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Текущий;
22.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Текущий;
23.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	Текущий;
24.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Текущий;
25.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Текущий;
26.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места (техника) на оценку; ;
27.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Текущий;

28.	Правила ТБ на гимнастике. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Кувырок вперёд в группировке. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	Устный опрос;
29.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Кувырок вперёд в группировке. Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0	Текущий;
30.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. .Кувырок вперёд в группировке. Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	0	Кувырок вперёд в; группировке(техника) на оценку; ;
31.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	0	Устный опрос;
32.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Кувырок вперёд ноги«скрестно»	1	0	0	Кувырок вперёд ноги«скрестно»(техника) на оценку;
33.	Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	Текущий;
34.	Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Текущий;
35.	Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	0	Кувырок назад в группировке(техника) на оценку; ;

36.	Кувырок назад в группировке. Кувырок назад из стойки на лопатках. Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Кувырок назад из стойки на лопатках(техника) на оценку; ;
37.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Ведение дневника физической культуры. на гимнастического козла. Упражнения на развитие координации	1	0	0	Текущий;
38.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Упражнения на формирование телосложения.	1	0	0	Текущий;
39.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Упражнения утренней зарядки. Упражнения на развитие координации	1	0	0	Текущий;
40.	Опорный прыжок на гимнастического козла. Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие координации	1	0	0	Опорный прыжок; (техника) на оценку; ;
41.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Упражнения на развитие координации. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	1	0	0	Текущий;
42.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	Текущий;
43.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	Расхождение на гимнастической скамейке в парах(техника) на оценку; ;

44.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	Комбинация на низком гимнастическом бревне (техника) на оценку; ;
45.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0	Текущий;
46.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	0	Текущий;
47.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	0	Лазание перелезание по гимнастической стенке(техника) на оценку;
48.	Прыжки через скакалку. Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	0	Текущий;
49.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
50.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Текущий;

51.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Повороты на лыжах способом переступания (техника) на оценку; ;
52.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Текущий;
53.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Текущий;
54.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Текущий;
55.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Текущий;
56.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Текущий;
57.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Текущий;
58.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»(техника) на оценку; ;
59.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом (техника) на оценку; ;

60.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	Ходьба на лыжах 1000м на время;
61.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Текущий;
62.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Текущий;
63.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Текущий;
64.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Текущий;
65.	Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Спуск на лыжах с пологого склона (техника) на оценку; ;
66.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона (техника); ;
67.	Техника безопасности при игре в волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Устный опрос;

68.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Прямая нижняя; подача мяча в; волейболе (техника) на оценку; ;
69.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	Текущий;
70.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху Игра в мини-волейбол.	1	0	0	Зачет; Приём и передача волейбольного мяча двумя руками; сверху(техника) на оценку; ;
71.	Передвижения в стойке. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	Текущий;
72.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Игра в мини-волейбол.	1	0	0	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу(техника) на оценку; ;
73.	Правила ТБ на легкой атлетике. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 –7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
74.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;

75.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивание» (работа над планкой, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
76.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивание» (работа над планкой, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
77.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивание» в полной координации. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
78.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивание» в полной координации на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	0	0	Зачет; Прыжки в высоту с разбега на результат; ;
79.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	0	0	Устный опрос;
80.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Текущий;
81.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Текущий;
82.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Текущий;
83.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Текущий;

84.	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Зачет; Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы (техника) на оценку; ;
85.	Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча	1	0	0	Зачет; Удар по; неподвижному мячу внутренней стороной стопы (техника) на; оценку; ;
86.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Текущий;
87.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Текущий;
88.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Текущий;
89.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Зачет; Ведение футбольного мяча "змейкой"; (техника) на оценку; ;
90.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Зачет; Обводка мячом; ориентиров (техника) на оценку; ;
91.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе 2х100м, 2х150м, 1х500м. Развитие выносливости.	1	0	0	Текущий;
92.	Бег в равномерном темпе 2х200м, 2х300м Развитие выносливости.	1	0	0	Текущий;
93.	Бег 1000м на результат	1	0	0	Зачет; Бег 1000м на результат; ;

94.	Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.	1	0	0	Текущий;
95.	Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.	1	0	0	Текущий;
96.	Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки	1	0	0	Текущий;
97.	СБУ. Бег 30м, 60м на результат.	1	0	0	Зачет; Бег 30м и 60м на время; ;
98.	Обучение подбора разбега и отталкиванию в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком.	1	0	0	Текущий;
99.	Обучение приземлению, фазе«полета» в прыжках с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком, с 4-5 шагов разбега на дальность	1	0	0	Текущий;
100.	100. Обучение приземлению, прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком, с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание набивного мяча	1	0	0	Зачет; Прыжки в длину с; разбега на результат; ;
101.	101. Прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с 6 -8 шагов разбега на дальность. Развитие	1	0	0	Зачет; Метание малого мяча с 6 -8 шагов разбега на дальность; ;

102.	Метание набивного мяча из-за головы 2 руками с места. Развитие силовых способностей.	1	0	0	Текущий;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением -30-40 м Развитие скоростных качеств. Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
2.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением 40-50м. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
3.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 30м-(К), бег с ускорением-50-60м, финиширование. Символика и ритуалы	1	0	0	Бег 30м на время;
4.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 60м на результат. Составление дневника физической культуры	1	0	0	Бег 60м на время;
5.	Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	Текущий;

6.	Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
7.	Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Обучение подбора разбега, прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6м. П/игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	Текущий;
8.	Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Обучение приземлению, прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в подвижную цель с 5-6м.	1	0	0	Метание малого мяча в подвижную цель с5-6м (количество попаданий); ;
9.	Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. бег в равномерном темпе 400м. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	0	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат;
10.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 600м. Развитие выносливости. Физическая подготовка человека	1	0	0	Устный опрос;
11.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег 800м. Развитие выносливости.	1	0	0	Текущий;

12.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000м на результат. Правила развития физических качеств	1	0	0	Бег 1000м на результат;
13.	Правила ТБ при игре в баскетбол. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координации	1	0	0	Устный опрос;
14.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Терминология баскетбола.	1	0	0	Текущий;
15.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1	0	0	Остановка прыжком (техника) на оценку; ;

16.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1	0	0	Остановка в два шага (техника) на оценку;
17.	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	0	0	Текущий;
18.	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации. Правила соревнований.	1	0	0	Текущий;
19.	Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0	Текущий;

20.	Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0	Техника ведения мяча на оценку;
21.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0	Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками на оценку; ;
22.	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
23.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0	Текущий;
24.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	1	0	0	Текущий;

25.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча (техника); ;
26.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1	0	0	Техника выполнения броска двумя руками снизу в движении на оценку; ;
27.	Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	0	0	Текущий;
28.	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Кувырок вперед. назад, стойка на лопатках.	1	0	0	Устный опрос;
29.	Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Составление акробатической комбинации.	1	0	0	Текущий;
30.	Повороты в движении. ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация.	1	0	0	Текущий;

31.	ОРУ с набивными мячами. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1	0	0	Акробатическая комбинация (техника) на оценку; ;
32.	ОРУ с набивными мячами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	0	Текущий;
33.	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок "ноги врозь".	1	0	0	Текущий;
34.	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок "ноги врозь".	1	0	0	Текущий;
35.	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок "ноги врозь". Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	Опорный прыжок "ноги врозь" (техника) на оценку; ;
36.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	0	Текущий;
37.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Комбинация в равновесии. Развитие силовых способностей.	1	0	0	Текущий;

38.	ОРУ с мячами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Комбинация в равновесии. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	0	Комбинация на бревне (техника) на оценку;
39.	ОРУ с мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	0	0	Устный опрос;
40.	ОРУ с мячами. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комбинация на низкой перекладине. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	Подтягивания в висе (количество раз);
41.	ОРУ в движении. Комбинация на низкой перекладине. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	0	0	Комбинация на низкой перекладине (техника) на оценку; ;

42.	Лазание по канату в три приема. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	0	0	Текущий;
43.	Лазание по канату в три приема. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	0	Текущий;
44.	Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. Упражнения для коррекции телосложения.	1	0	0	Лазание по канату в три приема (в метрах) на оценку; ;
45.	Упражнения ритмической гимнастики Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	Текущий;
46.	Упражнения ритмической гимнастики. Комбинация ритмической гимнастики под музыку. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	Текущий;
47.	Комбинация ритмической гимнастики - К. Развитие координации.	1	0	0	Комбинация ритмической гимнастики (техника) на оценку; ;
48.	Упражнения ритмической гимнастики. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0	Текущий;

49.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. Игры на снегу. Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Строевые упр-я с лыжами. Попеременный 2хшажный ход. Ходьба на лыжах до 1км.	1	0	0	Текущий;
51.	Строевые упр-я с лыжами. Попеременный 2хшажный ход. Ходьба на лыжах до 1,5км(без палок)	1	0	0	Текущий;
52.	Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы в основной стойке, в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 2км. Игры, эстафеты	1	0	0	Текущий;
53.	Попеременный 2хшажный ход. Подъем «ёлочкой». Ходьба на лыжах до 2 км.	1	0	0	Текущий;
54.	Попеременный 2хшажный ход. Подъем «ёлочкой». Спуск с горы в различных стойках. Ходьба на лыжах 1,5 км.	1	0	0	Техника выполнения попеременного двухшажного хода; ;
55.	Строевые упр-я. Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы в основной стойке, в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 2км.	1	0	0	Текущий;
56.	Одновременный бесшажный ход. Подъем«ёлочкой». Ходьба на	1	0	0	Текущий;

57.	Одновременный бесшажный ход. Подъем«ёлочкой». Спуск с горы в различных стойках. Ходьба на лыжах 1,5 км.	1	0	0	Техника выполнения одновременного бесшажного хода; ;
58.	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках. Игры на снегу на лыжах.	1	0	0	Спуск с горы в различных стойках (техника); ;
59.	Одновременный одношажный ход. Подъем«ёлочкой». Ходьба на лыжах 2 км. Эстафеты на снегу	1	0	0	Подъём«ёлочкой»(техника); ;
60.	Одновременный одношажный ход. Поворот в движении переступанием. Прохождение отрезков 4 х 50м х 2.	1	0	0	Текущий;
61.	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках. Игры на снегу на лыжах. Слагаемые здорового образа жизни.	1	0	0	Текущий;
62.	Одновременный одношажный ход. Поворот в движении переступанием. Прохождение отрезков 4 х 50м х 2.	1	0	0	Одновременный одношажный ход (техника выполнения); ;
63.	Спуск с горы в различных стойках. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	Текущий;

64.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Поворот в движении переступанием. Прохождение отрезков изученными ходами 4 х 100м х 3.	1	0	0	Техника выполнения поворота в движении переступанием; ;
65.	Попеременный 2хшажный ход. Поворот в движении переступанием. Прохождение отрезков 4 х 50м х 3. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона (техника); ;
66.	Прохождение дистанции 2км на время изученными лыжными ходами	1	0	0	Ходьба на лыжах 2000м на время;
67.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола	1	0	0	Устный опрос;
68.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/игра «Летучий мяч».	1	0	0	Текущий;
69.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. П/игра «Летучий мяч».	1	0	0	Текущий;

70.	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	1	0	0	<p>Техника выполнения приёма мяча снизу 2 руками; ;</p>
71.	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	1	0	0	<p>Техника выполнения передачи мяча 2 руками сверху; ;</p>
72.	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>	1	0	0	<p>Техника выполнения нижней прямой подачи; ;</p>
73.	<p>Правила ТБ на легкой атлетике. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5– 7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	0	0	<p>Текущий;</p>
74.	<p>ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-</p>	1	0	0	<p>Текущий;</p>

75.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом«перешагивание» (работа над планкой, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
76.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом«перешагивание» (работа над планкой, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
77.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом«перешагивание» в полной координации. Развитие скоростно-	1	0	0	Удар по катящемуся мячу с разбега (техника); ;
78.	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега способом«перешагивание» в полной координации на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Цель	1	0	0	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагиванием" на результат; ;

79.	<p>Правила ТБ на баскетболе. Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.</p> <p>Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Текущий;
80.	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.</p> <p>Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Техника выполнения ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока; ;
81.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Текущий;

82.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Текущий;
83.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Текущий;
84.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места; ;

85.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	1	0	0	Текущий;
86.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Текущий;
87.	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков через заслон.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1	0	0	Текущий;

88.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0	0	Техника выполнения броска двумя руками от головы в движении; ;
89.	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	0	Удар по катящемуся мячу с разбега (техника);
90.	Передача катящегося мяча на различные расстояния.	1	0	0	Передача катящегося мяча на различные расстояния (техника); ;
91.	Инструктаж по ТБ. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе 2х300м. Развитие выносливости. Первая помощь при травмах.	1	0	0	Устный опрос;
92.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег в равномерном темпе 2х400м. Развитие выносливости.	1	0	0	Текущий;
93.	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000м на результат. П/игры, эстафеты..	1	0	0	Бег 1000м на результат;
94.	Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Челночный бег 3х10м. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	Текущий;

95.	СБУ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	Текущий;
96.	СБУ. Низкий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств	1	0	0	Челночный бег 3х10м на время;
97.	СБУ. Бег 60м с максимальной скоростью. Передача палочки. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных качеств	1	0	0	Бег 60м на время;
98.	ОРУ в движении. Метание мяча на заданное расстояние. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком. Прыжки в длину с разбега- подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
99.	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком. Прыжки в длину с разбега- подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;

100.	100. ОРУ в движении. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком, с 4-5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - отталкивание, «полет», приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Текущий;
101.	101. ОРУ. Метание малого мяча с места боком, с 3х шагов боком, с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание набивного мяча из-за головы 2 руками с места. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	0	0	Прыжки в длину с разбега на; результат; ;
102.	102. ОРУ в движении. Метание малого мяча с 6-8 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	Метание мяча на дальность;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Эстафетный бег. Зарождение олимпийского движения	1	0	0		
2	Эстафетный бег. Знакомство с рекомендациями учителя	1	0	0		Устный опрос;

	по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. Упражнения для коррекции телосложения					
3	Эстафетный бег. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		Текущий;
4	Эстафетный бег. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0		Зачет передача эстафетной палочки(техника) на оценку
5	Бег с преодолением препятствий. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		Текущий;
6	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0		Зачет: метание мяча в подвижную мишень
7	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		Текущий;
8	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча в катящуюся мишень Воспитание качеств личности в процессе занятий	1	0	0		Зачет; Бег с преодолением препятствий (техника) на оценку.;

	физической культурой и спортом					
9	Правила ТБ на баскетболе. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0		Устный опрос
10	Ловля мяча после отскока от пола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	0		Текущий;
11	Ловля мяча после отскока от пола. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0		Устный опрос;
12	Ловля мяча после отскока от пола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	0	0		Зачет; Повороты с мячом (техника).;
13	Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		Зачет; Ловля мяча после отскока от пола (техника) на оценку;
14	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Передача мяча 2 руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	0	0		Устный опрос;
15	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после	1	0	0		Текущий;

	ведения					
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Зачет; Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения (техника) на оценку.;
17	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассив. сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Ведение дневника физической культуры	1	0	0		Зачет; Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока (техника) на оценку.
18	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Передача мяча различными способами с пассив. сопротивлением игрока. Бросок мяча 2 руками от головы с места с сопротивлением.	1	0	0		Зачет; Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения (техника) на оценку.
19	Правила ТБ на гимнастке. Понятие «техническая подготовка».	1	0	0		Устный опрос.
20	Акробатическая комбинация. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		Текущий;
21	Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0		Текущий;
22	Акробатическая	1	0	0		Устный опрос;

	комбинация. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Стойка на голове с опорой на руки					
23	Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		Зачет; Стойка на голове с опорой на руки (техника) на оценку.;
24	Акробатическая комбинация. Акробатические пирамиды.	1	0	0		Зачет; Акробатическая комбинация (техника) на оценку;
25	Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0		Устный опрос;
26	Акробатические пирамиды. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		Устный опрос;
27	Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		Текущий;
28	Акробатические пирамиды. Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		Зачет; Акробатические пирамиды (техника) на оценку.;
29	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения степ-аэробики	1	0	0		Зачет; Лазанье по канату в два приёма (выполнение норматива в метрах);
30	Упражнения степ-аэробики. Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		Текущий;
31	Упражнения степ-аэробики. Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0		Устный опрос;

32	Упражнения степ-аэробики	1	0	0		Зачет; Упражнения степ-аэробики (техника) на оценку;
33	Правила ТБ на лыжной подготовке. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Поворот на месте махом на 180.	1	0	0		Устный опрос;
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Поворот на месте махом на 180.	1	0	0		Зачет; Поворот на месте махом на 180 (техника) на оценку.;
35	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упр-ий для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. Составление плана занятий по тех. подготовке	1	0	0		Текущий;
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски с горы, торможение на лыжах способом «упор». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упр-ий для самостоятельного	1	0	0		Текущий;

	обучения технике торможения упором					
37	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски с горы, торможение на лыжах способом «упор». Одновременный бесшажный ход (постановка ног, работа туловища, работа рук).	1	0	0		Зачет; Торможение на лыжах способом «упор» (техника) на оценку;
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упр-ий для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. Одновременный бесшажный ход в полной координации	1	0	0		Зачет; Одновременный бесшажный ход в полной координации (техника) на оценку;
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Поворот упором при спуске с пологого склона. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0		Зачет; Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции (техника) на оценку.
40	Поворот упором при спуске с пологого склона. Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке.	1	0	0		Зачет; Спуски с горы в основной стойке (техника) на оценку;
41	Поворот упором при спуске с пологого склона. Одновременный 2-шажный ход.	1	0	0		Зачет; Одновременный 2-шажный ход (техника) на оценку;

42	Поворот упором при спуске с пологого склона. Подъем в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой».	1	0	0		Зачет; Поворот упором при спуске с пологого склона (техника) на оценку;
43	Подъем в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Спуски с горы.	1	0	0		Зачет; Подъём «ёлочкой» (техника) на оценку;
44	Ходьба на лыжах 2 км. Преодоление неровностей на спуске с горы.	1	0	0		Зачет; Ходьба на лыжах 2 км на время.;
45	Правила ТБ на волейболе. Верхняя прямая подача мяча. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	0		Устный опрос;
46	Верхняя прямая подача мяча. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0		Текущий;
47	Верхняя прямая подача мяча. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0		Зачет; Верхняя прямая подача мяча (техника) на оценку.;
48	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0		Зачет; Перевод мяча через сетку способом скрытой передачи за голову;
49	Правила ТБ на легкой атлетике. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-	1	0	0		Устный опрос;

	силовых качеств.					
50	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега способом «перешагивание» (работа над планкой, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с места (выполнение норматива);
51	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега способом «перешагивание» в полной координации. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
52	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" (выполнение норматива);
53	Правила ТБ на футболе. Средние и длинные передачи футбольного мяча по "прямой". Тактические действия игры футбол в стандартных игровых ситуациях	1	0	0		Устный опрос;
54	Средние и длинные передачи футбольного мяча по "прямой". Тактические действия игры в футбол в стандартных игровых ситуациях	1	0	0		Текущий;
55	Средние и длинные передачи футбольного мяча по "прямой". Тактические действия игры в футбол в стандартных игровых ситуациях	1	0	0		Зачет; Средние и длинные передачи футбольного мяча по "прямой" (техника) на оценку.
56	Средние и длинные передачи футбольного мяча по "диагонали". Тактические действия игры в футбол в стандартных игровых ситуациях и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	0	0		Зачет; Тактические действия игры в футбол в стандартных игровых ситуациях;
57	Средние и длинные	1	0	0		Зачет;

	передачи футбольного мяча по "диагонали". Тактические действия игры футбол при вбрасывании мяча из-за боковой линии.					Средние и длинные передачи футбольного мяча по "диагонали" (техника) на оценку.;
58	Инструктаж по ТБ. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт (20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). Эстафета (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Устный опрос;
59	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Эстафета (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по л/атлетике.	1	0	0		Текущий;
60	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м). Эстафета по кругу. Бег 30 и 60м. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Зачет; Бег 30 и 60м на время;
61	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт, стартовый разгон (20-30м). Эстафета (передача эстафетной палочки в заданном коридоре). Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Зачет; Передача эстафетной палочки в заданном коридоре (техника) на оценку.;
62	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег по дистанции (50-60м). финиширование(40-30м). Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Текущий;
63	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 9 –11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	1	0	0		Текущий;

	соревнований по прыжкам в длину с разбега.					
64	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 9 –11 беговых шагов в полной координации. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
65	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега -К. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с разбега на результат
66	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность - К. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет Метание мяча с 3-5 шагов на дальность на результат.;
67	Бег 20 мин. ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, напрыгивание. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	0	0		Текущий;
68	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Кросс 2000м - К.	1	0	0		Зачет; Кросс 2000м на время. ;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	Правила ТБ на легкой атлетике. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Текущий;
2	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), бег по дистанции 70-80м.	1	0	0		Текущий;

	Физическая культура в современном обществе. Развитие скоростных качеств.					
3	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), Развитие скоростных качеств. Бег 30, 60м. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	0	0		Зачет; Бег 30 и 60м на время;
4	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Подбор разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжки с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Адаптивная физическая культура		1	0		Текущий;
5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега: фаза полета, приземление. Метание мяча на дальность с разбега (техника выполнения). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
6	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Адаптивная физическая культура	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с разбега на результат;
7	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Адаптивная физическая культура	1	0	0		Зачет; Метание мяча на дальность с разбега.
8	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись" (разбег, отталкивание, ("полет", приземление). Адаптивная физическая культура	1	0	0		Текущий;
9	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись". Бег 200м + 400м + 600м. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой в	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись" (техника) на оценку;

	полной координации.					
10	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Кросс 1500м-д, 2000м-м на результат. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0		Зачет; Кросс 1500м-д; 2000м-м на время;
11	Правила ТБ на спортиграх. Профилактика умственного перенапряжения. Повороты с мячом на месте	1	0	0		Устный опрос;
12	Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2 руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Профилактика умственного перенапряжения.	1	0	0		Зачет; Повороты с мячом на месте (техника) на оценку;
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча с пассив. сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	0	0		Текущий;
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1	0	0		Зачет; Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (техника) на оценку;
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке и одной рукой в прыжке. Личная защита	1	0	0		Зачет; Передача мяча одной рукой от плеча и снизу (техника) на оценку;
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1	0	0		Зачет; Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте (техника) на оценку;
17	Бросок мяча в корзину	1	0	0		Текущий;

	одной рукой в прыжке. Личная защита.					
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Личная защита.	1	0	0		Зачет; Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (техника) на оценку;
19	Правила ТБ на гимнастике. Гимнастическая комбинация на перекладине. Коррекция нарушения осанки. Развитие силы.	1	0	0		Устный опрос;
20	Гимнастическая комбинация на перекладине. Коррекция нарушения осанки. Развитие силы.	1	0	0		Текущий;
21	Гимнастическая комбинация на перекладине. Развитие силы.	1	0	0		Зачет; Гимнаст. комбинация на перекладине (техника) на оценку;
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0		Текущий;
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Развитие гибкости.	1	0	0		Текущий;
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Развитие гибкости.	1	0	0		Зачет; Гимнаст. комбинация на параллельных брусьях (техника) на оценку;
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики: кувырки, гимнастические мостики, прыжки, стойки. Развитие гибкости.	1	0	0		Текущий;
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики: кувырки, гимнастические мостики, прыжки, стойки. Развитие гибкости.	1	0	0		Зачет; Акробатическая комбинация на оценку.;
27	Вольные упражнения на	1	0	0		Текущий;

	базе ритмической гимнастики - упражнения ритмической гимнастики. Развитие координации.					
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики - упражнения ритмической гимнастики. Развитие координации.	1	0	0		Зачет; Комплекс ритмической гимнастики (техника) на оценку;
29	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики: упражнения стэп-аэробики. Развитие координации.	1	0	0		Текущий;
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики: упражнения стэп-аэробики. Развитие координации.	1	0	0		Текущий;
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики: упражнения стэп-аэробики. Развитие координации.	1	0	0		Зачет; Комплекс стэп-аэробики под музыку (техника) на оценку.;
32	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0		Зачет; Вольные упражнения (техника) на оценку;
33	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Попеременный 2-шажный ход –скользящий шаг, работа рук. Ходьба на лыжах до 1,5 км. Эстафеты.	1	0	0		Устный опрос;
34	Строев. упр-я. ОРУ. Попеременный 2-х шажный ход. Ходьба на лыжах 2км. Развитие выносливости.	1	0	0		Зачет; Попеременный 2-х шажный ход (техника) на оценку;
35	Одновременный бесшажный ход (постановка ног, работа туловища и рук). Поворот в движении переступанием.	1	0	0		Текущий;
36	Одновременный бесшажный ход (постановка ног, работа туловища и рук). Развитие выносливости.	1	0	0		Зачет; Одновременный бесшажный ход (техника) на оценку;
37	Переход с одного лыжного	1	0	0		Текущий;

	хода на другой: переход с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный.					
38	Переход с одного лыжного хода на другой: переход с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный.	1	0	0		Зачет; Переход с одного лыжного хода на другой. (техника) на оценку;
39	Переход с одного лыжного хода на другой: переход с одновременного бесшажного на попеременный 2хшажный.	1	0	0		Зачет; Переход с одновременного бесшажного на попеременный двухшажный (техника) на оценку.
40	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: преодоление перелезанием. Спуски с горы в различных стойках.	1	0	0		Текущий;
41	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах: преодоление перелезанием. Спуски с горы в различных стойках.	1	0	0		Зачет; Преодоление препятствий перелезанием (техника) на оценку.;
42	Торможение боковым скольжением. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с горы в различных стойках.	1	0	0		Зачет; Спуски с горы в различных стойках (техника) на оценку. ;
43	Торможение боковым скольжением. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба 2км на время	1	0	0		Зачет; Ходьба 2км на время;
44	Торможение боковым скольжением. Развитие выносливости. спуски с горы.	1	0	0		Зачет; Торможение боковым скольжением (техника) на оценку;
45	Правила ТБ на волейболе. Прямой нападающий удар. Методические рекомендации по самостоятельному	1	0	0		Устный опрос;

	решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления					
46	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1	0	0		
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	0	0		
48	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар	1	0	0		Зачет; Прямой нападающий удар (техника) на оценку;
49	Тактические действия в игре волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Прием подачи мяча. Тактика свободного нападения.	1	0	0		Зачет; Прием подачи мяча (техника) на оценку;
50	Правила ТБ на легкой атлетике. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 11- 13 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Устный опрос
51	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 11 - 13 шагов разбега способом «перешагивание» (переход планки, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
52	ОРУ в движении. СБУ.	1	0	0		Зачет;

	Прыжки в высоту с 11 - 13 шагов разбега способом «перешагивание» в полной координации. Развитие скоростно-силовых качеств.					Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат;
53	Правила ТБ на баскетболе. ОРУ. Сочетание приемов остановок и передвижений игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок 1 рукой от плеча с места. Передача мяча 1 рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3,4х4). Учеб. игра. Развитие координационных способностей.	1	0	0		Устный опрос;
54	ОРУ. Сочетание приемов остановок и передвижений. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1	0	0		Текущий;
55	ОРУ. Сочетание приемов остановок и передвижений. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением (К). Развитие координационных способностей.	1	0	0		Зачет; Бросок 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением(техника) на оценку.;
56	ОРУ. Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных	1	0	0		Зачет; Быстрый прорыв (техника) на оценку;

	способностей.					
57	ОРУ. Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	0		Текущий;
58	ОРУ. Сочетание приемов остановок и передвижений. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передач, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	0		Зачет; Штрафной бросок (техника) на оценку;
59	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол: игровые комбинации "смена мест", "стенка", классическая схема игры 4-4-2.	1	0	0		Текущий;
60	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол: тактическая схема игры 3-1 в мини-футболе.	1	0	0		Зачет; Игра в футбол по упрощенным правилам на оценку;
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Устный опрос;
62	ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег 30 и 60м –К. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Зачет; Бег 30, 60м на время;

63	ОРУ. СБУ. Низкий старт (30-40м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (техника выполнения) – К. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Зачет; Эстафетный бег (техника) на оценку.
64	Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание, фаза полета. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
65	Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - приземление. Метание мяча на дальность с разбега Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Метание мяча с 3-5 шагов на дальность на результат;
66	Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега в заданном коридоре. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с разбега на результат;
67	Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 1000м. Развитие выносливости.	1	0	0		Зачет; Бег 1000м на время.;
68	Бег в равномерном темпе 2 мин. Кросс 3000 – м на результат. Развитие выносливости.	1	0	0		Зачет; Кросс 3000м – м; 2000м-д на результат;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контрольные работы	практические работы		
1	Правила ТБ на легкой атлетике. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м.	1	0	0		Устный опрос;

	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Здоровье и здоровый образ жизни.					
2	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30 м), финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 30 и 60м – (К)	1	0	0		Зачет; Бег 30, 60м на время;
3	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 100м на результат. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - обучение разбегу и отталкиванию, прыжки с 11-13 шагов разбега.	1	0	0		Зачет; Бег 100м на время;
4	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, "полет", приземление. Метание мяча на дальность с места, с 3 шагов, с разбега Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
5	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание "гранаты" на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с разбега на результат;
6	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Метание мяча на дальность с разбега.
7	Бег медл. ОРУ. Бег 200м + 400м + 600м. Развитие выносливости	1	0	0		Текущий;
8	Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 2000м-д, 3000м - м на результат.	1	0	0		Зачет; Бег 2000м-д; 3000м - м на результат. ;
9	Правила ТБ при игре в баскетбол. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное	1	0	0		Устный опрос;

	нападение со сменой места. Учебная игра. Пешие туристские походы.					
10	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.	1	0	0		Текущий;
11	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра.	1	0	0		Передача мяча 2 руками от груди на месте.;
12	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения ведения мяча с сопротивлением на оценку;
13	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения передвижений игрока в баскетболе на оценку;
14	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со	1	0	0		Зачет; Техника выполнения штрафного броска на оценку;

	сменной мест. Учебная игра. Измерение функциональных резервов организма					
15	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков – зачетная комбинация. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения броска 1 рукой в прыжке на оценку;
16	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков – зачетная комбинация. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника личной защиты в баскетболе на оценку;
17	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков – зачетная комбинация. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника сочетания приемов передач; ведения и бросков – зачетная комбинация на оценку;
18	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х3, 3х2). Учебная игра.	1	0	0		Текущий;
19	Правила ТБ на гимнастике. Длинный кувырок с разбега	1	0	0		Устный опрос;
20	Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		Зачет; Длинный кувырок с разбега (техника) на оценку;
21	Кувырок назад в упор, стоя	1	0	0		Текущий;

	ноги врозь. Акробатическая комбинация (10-12 элементов).					
22	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Акробатическая комбинация (10-12 элементов). Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0		Зачет; Кувырок назад в упор; стоя ноги врозь;
23	Акробатическая комбинация (10-12 элементов). Размахивания в висячем положении на высокой перекладине	1	0	0		Текущий;
24	Акробатическая комбинация (10-12 элементов). Размахивания в висячем положении на высокой перекладине. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		Зачет; Акробатическая комбинация (10-12 элементов) (техника) на оценку.;
25	Размахивания в висячем положении на высокой перекладине. Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0		Зачет; Размахивания в висячем положении на высокой перекладине (техника) на оценку;
26	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0		Устный опрос;
27	Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	0		Зачет; Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины (техника) на оценку;
28	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		Зачет; Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине (техника) на оценку;

29	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0		Устный опрос;
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга.	1	0	0		Зачет; Гимнаст. комбинация на параллельных брусьях (техника) на оценку;
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга. Восстановительный массаж.	1	0	0		Зачет; Гимнаст. комбинация на гимнаст. бревне (техника) на оценку;
32	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения черлидинга. Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1	0	0		Зачет; Гимнаст. комбинация на гимнаст. бревне (техника) на оценку;
33	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Основные правила соревнований по лыжным гонкам. ОРУ. Поворот в движении переступанием. Восстановительный массаж.	1	0	0		Устный опрос;
34	Попеременный 2-шажный ход–скользящий шаг, работа рук. Ходьба на лыжах до 2 км. Попеременный 4-шажный ход – техника выполнения. Банные процедуры	1	0	0		Устный опрос;
35	ОРУ. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах до 2 км. Поворот в движении переступанием.	1	0	0		Текущий;
36	Одновременный одношажный ход. Ходьба на лыжах 2,5 км. Поворот	1	0	0		Текущий;

	«плугом». Торможение «упором».					
37	Одновременный одношажный ход. Попеременный 2-шажный ход. Эстафеты. Поворот в движении «плугом». Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0		Зачет; Техника выполнения попеременного 2-х-шажного хода на оценку;
38	Строевые упр-я. ОРУ. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору беговым шагом. Поворот на параллельных лыжах. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Укрепление мышц плечевого пояса.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения одновременного одношажного хода.
39	Подъём в гору беговым шагом. Торможение «упором». Спуски с горы в различных стойках. Преодоление неровностей на спуске.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения торможения «упором» на оценку.;
40	Полуконьковый ход. Поворот на параллельных лыжах. Подъем в гору беговым шагом. Ходьба на лыжах 3км.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения подъема в гору беговым шагом на оценку.;
41	Торможение «упором». Преодоление неровностей на спуске. Коньковый одновременный одношажный ход. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0		Зачет; Преодоление неровностей на спуске (техника) на оценку. ;
42	Коньковый одновременный 2-х-шажный ход. Поворот «плугом»	1	0	0		Зачет; Техника выполнения поворота «плугом» на оценку.;
43	ОРУ. Ходьба на лыжах изученными ходами 3км - К. Преодоление неровностей на спуске с горы.	1	0	0		Зачет; Ходьба на лыжах изученными ходами 3км на время.

44	Коньковый одновременный 2-х-шажный ход. Эстафеты на лыжах.	1	0	0		Текущий;
45	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1	0	0		Устный опрос;
46	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах - К. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координации.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения нападающего удара на оценку.
47	ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координации.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения нижней прямой подачи на оценку.
48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0		Зачет; Техника выполнения приема мяча снизу на оценку.

49	Правила ТБ на легкой атлетике. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 11 -13 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Устный опрос;
50	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 11 - 13 шагов разбега способом «перешагивание» (переход планки, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Текущий;
51	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 11 - 13 шагов разбега способом «перешагивание» в полной координации. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в высоту с разбега на результат.
52	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в высоту с 11 - 13 шагов разбега способом «перешагивание» Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	0	0		Текущий;
53	Правила ТБ на спортиграх. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х3, 3х2). Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Учеб. игра.	1	0	0		Текущий;
54	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учеб. игра. Правила баскетбола.	1	0	0		Текущий;
55	ОРУ. Сочетание приемов	1	0	0		Зачет;

	передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.					Техника выполнения взаимодействия двух игроков в нападении и защите через «заслон» на оценку.
56	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	0	0		Зачет; Правила баскетбола на оценку;
57	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 3 игроков в нападении «малая 8». Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения броска от плеча 1 рукой в прыжке на оценку;
58	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 3 игроков в нападении "малая 8". Учебная игра.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка» на оценку;
59	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол: игровые комбинации "смена мест", "стенка", классическая схема игры 4-4-2.	1	0	0		Текущий;
60	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол: тактическая схема игры 3-1 в мини-футболе.	1	0	0		Зачет; Игра в мини-футбол по упрощенным правилам на оценку;
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30м), Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	0	0		Текущий;

	Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.					
62	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30м), Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Бег 30 и 60м. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1	0	0		Зачет; Бег 30 и 60м на время;
63	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 30м), Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Зачет; Техника выполнения передачи эстафетной палочки на оценку.
64	Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Метание мяча с разбега на дальность на оценку.
65	Медл. Бег. ОРУ СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Прыжки в длину с разбега на результат.;
66	Медл. Бег. ОРУ СБУ. Метание "гранаты" на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Зачет; Метание "гранаты" с разбега на дальность на результат;
67	Бег в равномерном темпе 2 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Кросс 3000м на результат. Развитие выносливости.	1	0	0		Текущий;
68	Бег в равномерном темпе 2 мин. Бег 2000м – д,3000 – м на результат. Развитие выносливости.	1	0	0		Зачет; Бег 2000м – д,3000 – м на результат.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

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

9 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

1. Нормативные документы, используемые в образовательном процессе.
2. Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2015,2016 года.
3. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.
Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.
4. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.
Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.
5. Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.
Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.
6. Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов
Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.
7. Скакалка – средство физической подготовки школьников.
Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128»
8. Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.
Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.
9. Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.
Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».
10. Тесты программируемого контроля.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

11. Документальный фильм о фрисби.

12. Баскетбол: правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.

13. Волейбол: правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.

14. Флорбол: правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.

15. Футбол: правила игры, видеоуроки.

16. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях.

17. Первая медицинская помощь при различных травмах.

6 КЛАСС

1. Нормативные документы, используемые в образовательном процессе.

2. Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2015,2016 года.

3. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.

Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.

4. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.

Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.

5. Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.

Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.

6. Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов

Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.

7. Скакалка – средство физической подготовки школьников.

Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128»

8. Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.

Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.

9. Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

10. Тесты программируемого контроля.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

11. Документальный фильм о фрисби.

12. Баскетбол: правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.

13. Волейбол: правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.

14. Флорбол: правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.

15. Футбол: правила игры, видеоуроки.

16. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях.

17. Первая медицинская помощь при различных травмах.

7 КЛАСС

1. Нормативные документы, используемые в образовательном процессе.

2. Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2015,2016 года. 3.

Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.

Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.

4. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.

Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.

5. Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.

Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.

6. Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов

Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.

7. Скакалка – средство физической подготовки школьников.

Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128»

8. Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.

Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.

9. Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

10. Тесты программируемого контроля.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

11. Документальный фильм о фрисби.

12. Баскетбол: правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.

13. Волейбол: правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.

14. Флорбол: правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.

15. Футбол: правила игры, видеоуроки.

16. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях.

17. Первая медицинская помощь при различных травмах.

8 КЛАСС

1. Нормативные документы, используемые в образовательном процессе.

2. Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2015,2016 года.

3. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.

Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.

4. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.

Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.

5. Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.

Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.

6. Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов

Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.

7. Скакалка – средство физической подготовки школьников.

Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128»

8. Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.

Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.

9. Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

10. Тесты программируемого контроля.

Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».

11. Документальный фильм о фрисби.
12. Баскетбол: правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.
13. Волейбол: правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.
14. Флорбол: правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.
15. Футбол: правила игры, видеоуроки.
16. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях.
17. Первая медицинская помощь при различных травмах.

9 КЛАСС

1. Нормативные документы, используемые в образовательном процессе.
2. Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2015,2016 года.
3. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.
Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.
4. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.
Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.
5. Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.
Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.
6. Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов
Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.
7. Скакалка – средство физической подготовки школьников.
Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128»
8. Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.
Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.
9. Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.
Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».
10. Тесты программируемого контроля.
Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».
11. Документальный фильм о фрисби.
12. Баскетбол: правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.
13. Волейбол: правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.
14. Флорбол: правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.
15. Футбол: правила игры, видеоуроки.
16. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях.
17. Первая медицинская помощь при различных травмах.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Инфоурок <https://iu.ru/video-lessons>

РЭШ <https://resh.edu.ru/tv-program/archive>

gto.ru

6 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Инфоурок <https://iu.ru/video-lessons>

РЭШ <https://resh.edu.ru/tv-program/archive>

gto.ru

7 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Инфоурок <https://iu.ru/video-lessons>

РЭШ <https://resh.edu.ru/tv-program/archive>

gto.ru

8 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Инфоурок <https://iu.ru/video-lessons>

РЭШ <https://resh.edu.ru/tv-program/archive>

gto.ru

9 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Инфоурок <https://iu.ru/video-lessons>

РЭШ <https://resh.edu.ru/tv-program/archive>

gto.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи для метания, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалки, мячи гимнастические, гимнастические снаряды, гимнастические маты и скамейки, канаты, конусы, кегли, низкая перекладина. Лыжи и лыжный инвентарь. Маты, стойки, планка для прыжков в высоту с разбега. Стартовые колодки. Музыкальный центр.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Интерактивная доска, мультимедийный проектор.

