

Приложение к приказу МОУ СШ № 6 от 31.08.2026 № 214
«О внесении изменений в ООП ООО» (приказ МОУ СШ № 6 от 31.08.2023
№ 238 с изменениями от 30.08.2024 № 204, от 29.08.2025 № 217)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 11768390)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, согласно Положению о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по физической культуре (приказ от 31.08.2026 № 214) и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Программа разработана в соответствии с климатическими условиями региона и возможностями образовательного учреждения при сохранении требований ФГОС ООО и ФОП ООО.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, модуль «футбол для всех». Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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.

Кроссовая подготовка.

направлена на восстановление и закрепление базовых навыков бега по пересечённой местности. Дети выполняют равномерный бег 4–8 минут, челночный бег 3×10 м, бег «змейкой» с резкой сменой направления, бег по дуге. Осваиваются преодоление небольших горок приставными шагами, бег под уклон с контролем скорости и бег по неровной поверхности с амортизацией. Вводятся эстафеты с этапами разной сложности. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в климатических условиях Волгоградской области.

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.

Кроссовая подготовка.

ориентирована на увеличение объёма беговой нагрузки и освоение переменного режима. Дети пробегают в равномерном темпе 8–10 минут, выполняют челночный бег 4×10 м с фиксацией времени, бег в горку 20–30 м × 4–5 раз, бег под уклон 30–40 м. Вводятся приставные шаги по наклонной поверхности с лёгким утяжелением, преодоление канав и барьеров 20–30 см, переменный бег (60 м быстро + 100 м спокойно). Общая дистанция за урок достигает 800–1000 м. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области.

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.

Кроссовая подготовка.

переходит на совершенствование техники и тактики кроссового бега. Дети пробегают 10–12 минут без остановки, выполняют челночный бег 4×10 м, бег по дуге с ускорением на выходе, бег в горку 30–40 м × 4–5 раз. Осваивается бег по пересечённой местности 1000–1200 м с неровностями, преодоление полосы препятствий из 3–4 элементов, переменный бег (100 м быстро + 150 м спокойно). Дети учатся распределять силы на дистанции и вести дневник самоконтроля. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области.

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.

Кроссовая подготовка.

направлена на формирование устойчивой выносливости и интервальной работоспособности. Дети пробегают 12–15 минут, выполняют челночный бег 5×10 м, интервальный бег в горку (30 м быстро + 30 м шагом, 5–6 циклов), бег под уклон 50–60 м с расслаблением. Кросс по пересечённой местности составляет 1200–1500 м с препятствиями. Отрабатывается полоса препятствий из 4–5 элементов, переменный бег (150 м быстро + 150 м спокойно). Дети анализируют динамику результатов и корректируют нагрузку. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области. Модуль «Футбол для всех».

Направлен на совершенствование технических приёмов и освоение командной тактики. Дети отрабатывают ведение мяча с изменением темпа и направления, передачи в движении на средние дистанции (12–15 м), удары по воротам с разбега внутренней стороной стопы и подъёмом, остановку летящего мяча грудью и внутренней стороной стопы. Вводятся финты повышенной сложности: ложное движение с переносом мяча под опорную ногу, обводка соперника с резкой сменой направления, финт «остановка мяча» с продолжением движения. Осваиваются командные тактические действия: фланговая атака с передачей в штрафную, быстрый переход от обороны к атаке, организация позиционной обороны, персональная и зонная защита. Расширяется игровая практика: учебные игры 5×5 и 6×6 на малом поле с полным соблюдением правил. Дети учатся анализировать игровые ситуации, принимать быстрые решения, взаимодействовать в линиях (защита, полузащита, нападение). Модуль «Футбол для всех» заменяет плавание в связи с отсутствием материально-технической базы в Волгоградской области. 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 (девочки). 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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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.

Кроссовая подготовка.

ориентирована на достижение стабильных результатов на кроссовых дистанциях и подготовку к нормативам. Дети пробегают 15–20 минут, выполняют челночный бег 5×10 м, бег в горку 60–80 м × 4–5 раз, интервальный бег в горку (40 м быстро + 40 м шагом). Кросс по пересечённой местности достигает 1500–2000 м с естественными препятствиями. Полоса препятствий включает 5–6 элементов, переменный бег — 200 м быстро + 200 м спокойно. Дети ведут дневник самоконтроля, анализируют технику и тактику, готовятся к сдаче нормативов ГТО. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области. Модуль «Футбол для всех» ориентирован на закрепление навыков и подготовку к самостоятельным занятиям и соревнованиям. Дети совершенствуют технику всех основных приёмов: ведение мяча с обводкой в условиях сопротивления, передачи различной длины (короткие, средние, длинные), удары по воротам с разных позиций и дистанций, остановку мяча различными способами, отбор мяча с соблюдением правил. Отрабатываются тактические комбинации: стандартные положения (угловой, штрафной, аут), организованное построение атаки через центр и фланги, контратака, прессинг соперника. Дети учатся распределению ролей и функций в команде: вратарь, центральный защитник, крайний защитник, опорный полузащитник, нападающий — с пониманием зон ответственности и взаимодействия. Проводятся учебные игры 6×6 и 7×7 с полным судейством, мини-турниры внутри класса с соблюдением правил честной игры. Формируется умение оценивать индивидуальные и командные действия, корректировать тактику по ходу игры, вести дневник самоконтроля с фиксацией нагрузки и самочувствия. Модуль «Футбол для всех» по-прежнему заменяет плавание в климатических и организационных условиях Волгоградской области.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки

через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег по пересечённой местности в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег на отрезках в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег по пересечённой местности и длительный марш-бросок с преодолением естественных препятствий.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой

для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Кроссовая подготовка.

Развитие выносливости. Равномерный кроссовый бег по пересечённой местности в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Переменный и повторный бег на отрезках 100–400 м с регламентированными паузами отдыха. Длительный бег в гору и под уклон с удержанием заданного темпа.

Развитие силовых способностей. Бег по пологому склону с дополнительным отягощением (жилет, рюкзак 1–2 кг). Скоростной подъём на склон бегом, приставными шагами («лесенка»), ускорениями по 20–40 м. Многоскоки и прыжки в гору. Упражнения в парной «транспортёрке» — бег в парах с поддержкой партнёра, попеременное ведение и буксировка.

Развитие координации. Бег с резкой сменой направления на виражах и поворотах, прохождение «ворот» из флажков с сохранением скорости, преодоление небольших естественных препятствий (бугры, канавы, поваленные ветки) с мягкой амортизацией при приземлении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке,

по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Развитие выносливости. Равномерный кроссовый бег в режимах умеренной и большой интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультурминуток, 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»;

технически правильно выполнять кроссовые передвижения — демонстрировать технику попеременного двухшажного шага (в условиях отсутствия снега — имитировать

движение, сохраняя ритм и работу рук и ног), а также осваивать элементы бега по пересечённой местности с изменением направления и преодолением небольших естественных препятствий;

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

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).

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 Олимпийских 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять равномерный кроссовый бег 8–10 минут в режиме умеренной интенсивности с сохранением ритмичного дыхания и правильной техники бега;

демонстрировать переменный бег (чередование отрезков 60 м быстро + 100 м спокойно) с контролем темпа и самочувствия;

преодолевать на кроссовой трассе естественные препятствия (небольшие канавы, бугры, поваленные ветки) с мягкой амортизацией при приземлении;

проходить дистанцию по пересечённой местности 600–800 м, адаптируя технику бега к рельефу (подъём — короткий шаг, спуск — контроль скорости);

фиксировать в дневнике самоконтроля показатели нагрузки (дистанция, время, ЧСС, самочувствие) и оценивать динамику результатов». тренироваться в упражнениях

общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

выполнять кроссовый бег 10–12 минут в режиме большой интенсивности с удержанием стабильного темпа и контролем дыхания;

реализовывать повторный бег на отрезках 200–300 м (4–5 повторений) с регламентированными паузами отдыха;

преодолевать полосу препятствий из 3–4 элементов (барьер 20–30 см, канава, поворот, подъём) без потери координации;

бегать в горку 30–40 м × 4–5 раз с сохранением техники и контролем частоты шагов; анализировать собственные ошибки в технике бега (по видеозаписи или замечаниям педагога) и корректировать их в процессе тренировки; применять базовые тактические приёмы на дистанции: распределение сил, финишное ускорение, бег в группе». тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

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 обучающимися 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 обучающимися, 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 длительный кроссовый бег 12–15 минут по пересечённой местности с удержанием заданного темпа и дыхательного ритма;

реализовывать интервальные нагрузки (например, 150 м быстро + 150 м спокойно, 4–5 циклов) с контролем ЧСС и самочувствия;

преодолевать сложную полосу препятствий (5 элементов: барьер, канава, резкий поворот, подъём, спуск) с сохранением скорости и техники;

выполнять бег в горку с дополнительным отягощением (рюкзак 1–2 кг) 30–50 м × 4 раза;

вести дневник самоконтроля с оценкой динамики результатов и планированием индивидуальной нагрузки;

самостоятельно подбирать разминку и заминку под конкретную задачу тренировки, учитывая погодные условия и состояние покрытия».

технически правильно выполнять базовые и усложнённые технические приёмы: ведение мяча с изменением темпа и направления, передачи в движении на средние дистанции (12–15 м), удары по воротам внутренней стороной стопы и подъёмом с разбега, остановку летящего мяча грудью и внутренней стороной стопы;

применять в игровых условиях базовые финты (ложное движение, перенос мяча под опорную ногу, резкая смена направления) для обыгрыша соперника;

реализовывать индивидуальные тактические действия без мяча: выбор позиции, открывание на свободное место, отход назад для приёма мяча, перекрытие линии передачи;

взаимодействовать в малых группах (2–3 игрока): выполнять комбинации типа «стенка», «проход — передача», выход из обороны через короткий пас;

организовывать и участвовать в учебных играх формата 5×5, 6×6 на малой площадке с соблюдением правил и принципов честной игры;

оценивать собственные игровые действия и действия партнёров по простым критериям (точность передач, своевременность открываний, эффективность отбора), фиксировать в дневнике самоконтроля основные игровые показатели (количество передач, потерь, отборов)

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

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).

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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 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;

выполнять кроссовый бег 15–20 минут в режиме субмаксимальной интенсивности с удержанием соревновательного темпа на основной части дистанции;

реализовывать соревновательные форматы нагрузки: повторный бег на отрезках 300–400 м с сокращёнными паузами, фартлек (переменный бег по трассе с ускорениями на подъёмах и виражах);

преодолевать дистанцию 1500–2000 м по пересечённой местности, адаптируя тактику к рельефу и погодным условиям;

выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения для силовой выносливости (многоскоки в горку, прыжки через препятствия, бег приставными шагами по склону);

оценивать индивидуальные и командные результаты (в эстафетах, групповых забегах), формулировать задачи для дальнейшего совершенствования;

организовывать и проводить фрагмент тренировочного занятия по кроссовой подготовке для младших школьников (подбор упражнений, дозировка нагрузки, контроль техники и безопасности)».

уверенно владеть всем комплексом технических приёмов в условиях активного сопротивления: ведение с обводкой в плотной опеке, передачи любой длины и точности (короткие, средние, длинные, низом и верхом), удары с разных дистанций и позиций, включая удары слёта и после отскока, разнообразные способы остановки мяча (подоймой, внутренней/внешней стороной стопы, бедром, грудью);

применять расширенный арсенал финтов и обманных движений для выхода из-под давления и создания голевых моментов;

реализовывать групповые и командные тактические взаимодействия: быстрые переходы из обороны в атаку, фланговые проходы с навесом, позиционные атаки через центр, стандартные положения (угловые, штрафные, вбрасывания);

выполнять индивидуальные функции в зависимости от игрового амплуа (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий): действовать в рамках зоны ответственности, взаимодействовать с партнёрами по линии, поддерживать баланс между атакой и обороной;

участвовать в учебных и соревновательных играх формата 6×6, 7×7 и 8×8 с полным судейством, демонстрировать понимание правил и умение применять их на практике;

анализировать игровые эпизоды (в том числе по видеозаписи или по записям тренера), выявлять типичные ошибки, формулировать задачи для индивидуальной и командной доработки;

самостоятельно планировать фрагмент тренировки по футболу для сверстников: подбирать упражнения, распределять нагрузку по частям занятия, контролировать соблюдение техники безопасности и правил игры выполнять повороты кувырком, мятником;

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	Знания о физической культуре	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

2.3	Кроссовая подготовка	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	Знания о физической культуре	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Кроссовая подготовка	10			https://myschool.edu.ru/

					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	Знания о физической культуре	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Кроссовая подготовка	10			https://myschool.edu.ru/

					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		58			
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	Знания о физической культуре	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Кроссовая подготовка	10			https://myschool.edu.ru/

					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Модуль « Футбол для всех»	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.8	Модуль "Спорт"	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		61			
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	Знания о физической культуре	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Кроссовая подготовка	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

					content
2.4	Модуль «Футбол для всех»	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Олимпийские игры древности	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Режим дня	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Составление дневника по физической культуре	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Упражнения утренней зарядки	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Кувырок назад в группировке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Опорные прыжки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Опорные прыжки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

17	Упражнения на гимнастической лестнице	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Бег на длинные дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Бег на короткие дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

	на 30 м					content
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4–5 минут — восстановление навыка, ритм дыхания	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

33	Челночный бег 3×10 м — техника поворота, смена направления	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	Бег «змейкой» между конусами с резкой сменой направления	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	Равномерный бег 6–8 минут в умеренном темпе — работа рук, дыхание	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	Бег в горку короткими ускорениями (15–20 м) — силовая выносливость	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	Бег под уклон с контролем скорости — торможение шагами, осанка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	Бег по пересечённой местности с преодолением естественных неровностей	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	Прыжки через канавы и бугры — амортизация, координация	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	Эстафеты с этапами разной	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

	сложности (повороты, подъёмы, спуски)					content
41	Контрольный урок: кросс 500–800 м + челночный бег 3×10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Ведение мяча стоя на месте	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Ведение мяча в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Ведение мяча в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Технические действия с мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
49	Технические действия с мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	Прямая нижняя подача мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Прямая нижняя подача мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Приём и передача мяча снизу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Приём и передача мяча снизу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Приём и передача мяча сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Приём и передача мяча сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Технические действия с мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Технические действия с мячом	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Обводка мячом ориентиров	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Составление дневника физической культуры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Физическая подготовка человека	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Основные показатели физической нагрузки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Упражнения для коррекции	1				https://myschool.edu.ru/

	телосложения					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Акробатические комбинации	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Акробатические комбинации	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Лазание по канату в три приема	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Упражнения ритмической гимнастики	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Спринтерский бег	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Гладкий равномерный бег	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 6–8 минут — оценка исходного уровня	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

33	Челночный бег 4×10 м с фиксацией времени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	Бег по дуге с переходом на соседнюю дорожку — перестроение на скорости	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	Равномерный бег 8–10 минут — экономичность, дыхательный ритм	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	Бег в горку 20–30 м × 4–5 раз — силовая выносливость ног	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	Бег под уклон 30–40 м — расслабление плеч, контроль скорости	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	Бег по пересечённой местности 600–800 м с буграми и впадинами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	Прыжки через препятствия (барьеры 20–30 см) — амортизация	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	Переменный бег: 60 м быстро + 100 м спокойно, 4–5 циклов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
41	Контрольный урок: кросс 800–	1				https://myschool.edu.ru/

	1000 м + челночный бег 4×10 м					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Упражнения в ведении мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Упражнения в ведении мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
67	Фестиваль ГТО «Всем классом	1				https://myschool.edu.ru/

	сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Тактическая подготовка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Оценивание оздоровительного	1				https://myschool.edu.ru/

	эффекта занятий физической культурой					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Акробатические комбинации	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Акробатические пирамиды	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Лазанье по канату в два приёма	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Лазанье по канату в два приёма	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

	на 1500 м					content
25	Эстафетный бег	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Прыжки с разбега в высоту	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Прыжки с разбега в длину	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 8–10 минут — восстановление навыка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

33	Челночный бег 4×10 м — техника поворота, скорость	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	Бег с многократной сменой направления на отрезке 40–50 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	Равномерный бег 10–12 минут — экономичность, дыхательный ритм	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	Бег в горку 30–40 м × 4–5 раз — силовая выносливость	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	Бег под уклон 40–50 м — мягкая постановка стопы, контроль скорости	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	Кросс по пересечённой местности 1000–1200 м с неровностями	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	Полоса препятствий: 3–4 элемента (барьер, канава, поворот, подъём)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	Переменный бег: 100 м быстро + 150 м спокойно, 4–5 циклов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
41	Контрольный урок: кросс 1000–1200 м + челночный бег 4×10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	Верхняя прямая подача мяча	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Верхняя прямая подача мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Перевод мяча за голову	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Перевод мяча за голову	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

	испытаний (тестов) 4 ступени)					content
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Упражнения для профилактики устомления	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Акробатические комбинации	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Акробатические комбинации	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Бег на длинные дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Прыжки в длину с разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Правила и техника выполнения	1				https://myschool.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10–12 минут — оценка исходного уровня	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Челночный бег 5×10 м с фиксацией времени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Бег с резкой сменой направления и ускорением на отрезках 50 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Равномерный бег 12–15 минут — техника, дыхание, работа рук	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	Бег в горку 40–60 м × 4–5 раз — силовая выносливость, темп	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	Бег под уклон 50–60 м — расслабление, контроль скорости, осанка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	Кросс по пересечённой местности 1200–1500 м с препятствиями	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

33	Полоса препятствий: 4–5 элементов (барьер, канава, поворот, подъём, спуск)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	Переменный бег: 150 м быстро + 150 м спокойно, 4–5 циклов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	Контрольный урок: кросс 1500 м + челночный бег 5×10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением темпа и направления, обводка ориентиров	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	Передачи в движении на средние дистанции (12–15 м) в парах и тройках	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	Удары по воротам с разбега внутренней стороной стопы и подъёмом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	Остановка летящего мяча грудью и внутренней стороной стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	Базовые финты: ложное движение, перенос мяча под опорную ногу, резкая смена направления	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

41	Групповое взаимодействие: комбинация «стенка», выход из обороны через короткий пас	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	Учебная игра 5×5 на малой площадке с соблюдением правил и судейством	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Контрольный урок: ведение с обводкой + передача в движении + удар по воротам + игра 5×5	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Прямой нападающий удар	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Прямой нападающий удар	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Тактические действия в защите	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Тактические действия в нападении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Игровая деятельность с	1				https://myschool.edu.ru/

	использованием разученных технических приёмов					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Правила игры в мини-футбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Правила игры в мини-футбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Восстановительный массаж	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Банные процедуры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Измерение функциональных резервов организма	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Длинный кувырок с разбега	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Кувырок назад в упор	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Упражнения черлидинга	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

16	Бег на короткие и средние дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Бег на длинные дистанции	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Прыжки в высоту	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г –	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

	девушки; 700 г - юноши					content
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 12–15 минут — восстановление навыка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Челночный бег 5×10 м — фиксация времени, анализ техники	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Бег с многократной сменой направления и ускорениями (50–60 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Равномерный бег 15–20 минут — экономичность, самоконтроль	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	Бег в горку 60–80 м × 4–5 раз — силовая выносливость	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	Интервальный бег в горку: 40 м быстро + 40 м шагом, 5–6 циклов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	Кросс по пересечённой местности 1500–2000 м с препятствиями	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

33	Полоса препятствий: 5–6 элементов (барьер, канава, поворот, подъём, спуск, ускорение)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	Переменный бег: 200 м быстро + 200 м спокойно, 4–5 циклов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	Контрольный урок: кросс 2000 м + челночный бег 5×10 м + анализ результатов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча в условиях сопротивления, передачи любой длины (короткие, средние, длинные)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	Удары по воротам с разных позиций и дистанций, включая удары слёта и после отскока	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	Остановка мяча различными способами: подошвой, внутренней/внешней стороной стопы, бедром, грудью	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	Финты и обводка в плотной опеке — выход из-под давления	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	Командная тактика: фланговая атака с навесом, позиционная	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

	атака через центр, контратака					content
41	Стандартные положения: угловой, штрафной, вбрасывание — организация и исполнение	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	Учебная игра 6×6, 7×7 с полным судейством и распределением ролей по амплуа	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Контрольный урок: ведение в опеке + передача на точность + игра 7×7 с судейством	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Ведение мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Ведение мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Передача мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Приемы и броски мяча на месте	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Приемы и броски мяча на месте	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Приёмы и передачи в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Нападающий удар	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Нападающий удар	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

58	Блокирование	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
59	Блокирование	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Ведение мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Приемы мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Передачи мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Остановки и удары по мячу с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

						content
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

просмотр видеофильмов и иллюстративного материала, учебник по фк 10-11 класс Лях В.И.

Акционерное общество "Издательство просвещение", Киселёв , П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время [Текст]: методическое пособие / [П. А. Киселев и др.]. - Москва : Планета, 2013. - 271 с. : ил, Табл.; 29 см. -(Серия " Учение с увлечением")..

1. Белов В. И. Жизнь без лекарств: В 2 т. - М.: КСП, С-Петербург: Респекс, 1995. - (Библиотека нетрадиционной медицины).

Васьков Ю. В. Раздел "Основы знаний" // Физическая культура в школе. - 1989.-N9.-С. 18-21; 1989.-Ы П.-С. 1649; 1990.-N2.-С. 11-14; 1990.-N4.-С. 15-18; 1990.-N 8.-С. 15-19; 1990.-N П. -С. 27-30; 1991.- N 5. - С. 20-25; 1991.- N1,- С. 19-22; 1992.-К 11-12. -С. 12-14.

5. // Вестник образования. - 1997. - N 10.

6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. Кемерово 1999. 7. Кулешов А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: Ф и С., 1987.

8. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

9. Образование. Личность. Здоровье: Коллективная монография (по материалам Всероссийского семинара-совещания "Организация охраны здоровья детей и подростков, реабилитационной службы и специального образования / Мин-во образ. РФ, Администр., ОблИУУ; Под ред. М. Н. Лазутовой, Э. М. Казина - Кемерово, 1996. - 360с.

10. Программы, Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение, 2007.

11. Ратнер А. Б., Родиченко В. С., Столбов В. В. Приглашение в олимпийский мир. - М.: Советский спорт, 1995.

12. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1984.

13. Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1982.

14. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1986.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы ФГИС «Моя школа», Библиотека цифрового образовательного контента (ЦОК)