

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Комитет образования Администрации г.о. Королёв Московской области

МБОУ СОШ № 10 г. Королёв

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Васильева И.В.

Приказ № 860/02-13 _

от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5-9 классов

г. Королёв 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО 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.

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 осмыслиения 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. 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 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 – 72 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 72 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 72 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 72 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 72 часа (2 часа в неделю), третий час – реализуется в рамках внеурочной деятельности. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 5 КЛАССЕ.

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.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «СПОРТ».

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 6 КЛАССЕ.

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 кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «СПОРТ».

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 7 КЛАССЕ.

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 «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «СПОРТ».

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 8 КЛАССЕ.

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 корrigирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корrigирующей 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 сокска (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в

прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «СПОРТ».

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 9 КЛАССЕ.

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 (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «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 (брюсьях, 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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и 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 и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

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 посильной 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 непредельными 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 поочерёдно. 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»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 вперед, 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 передвижением (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 вперед 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 вперед 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 стоеч, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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. Спрингивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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.

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, выяснить 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.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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.

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, выяснить 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 освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для беснежных районов – имитация передвижения);

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;

подготавливать 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 передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов – имитация передвижения);

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», руководствуясь 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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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 передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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 и соскаса вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2	
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3	
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	46	
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика».	9	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика».	13	
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта».	10	
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	4	
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,25	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	3	
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0,5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
4.	СПОРТ	21	
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	21	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

2.7.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	7	
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1.	Упражнения для коррекции гелосложения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающейся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	31	
	Раздел 4. СПОРТ		
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	31	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	31	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	35	
	Раздел 4. СПОРТ		
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	29	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	29	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	5	
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.24.	Итого по разделу	35	
	Раздел 4. СПОРТ		
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	29	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	29	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	3	
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
2.1.	Восстановительный массаж	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.2.	Банные процедуры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого по разделу	5	
	Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.17.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.18.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		35	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	29	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		29	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика» Первичный ИОТ: 041, 074, 017, 019. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.	Модуль «Лёгкая атлетика» Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Высокий старт Финальное усилие. Зачет. Бег 30 м. Эстафеты.	1			2 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места..	1			2 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1			3 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	физической подготовкой. Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.				
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		3 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000м. Учет	1		4 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1		4 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1		5 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Техника челночного бега.	1		5 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1		1 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Равномерный бег (9мин). Смешанное передвижение Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1		1 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках ИОТ-019. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		3 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1			3 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1			4 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	1			4 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1			5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1			5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
19.	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. ИОТ-016. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			2 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
20.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1			2 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
21.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1			3 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
22.	Модуль «Гимнастика».Знакомство	1			3 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок

	с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.				физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
23.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
24.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
25.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		2 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
26.	Модуль «Гимнастика». Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1		2 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
27.	Модуль «Гимнастика». Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1		3 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
28.	Модуль «Гимнастика». Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	1		3 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
29.	Модуль «Гимнастика». Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	1		4 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
30.	Модуль «Гимнастика». Развитие скоростно-силовых	1		4 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	качеств. Упражнения на гибкость					http://spo.1september.ru/urok/
31.	Силовые упражнения, формирование телосложения с использованием внешних отягощений и собственного веса.	1			5 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
32.	Силовые упражнения, формирование телосложения с использованием внешних отягощений и собственного веса.	1			5 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
33.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. ИОТ-018. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			2 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			2 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1			3 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			3 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			4 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			4 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			5 нед. января-1 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			5 нед. января- 1 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1			2 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1			2 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			3 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1			3 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1			5 нед. февраля- 1 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1			5 нед. февраля- 1 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-019. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			2 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком	1			2 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	одной и приземление на другую в баскетболе.				
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		3 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		3 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		4 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		4 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и	1		1 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	передаче двумя руками снизу в волейболе.				http://spo.1september.ru/urok/
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1		1 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		3 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
58.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		3 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		4 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Т.Б. ИОТ-017. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1		4 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30м. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1		5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт (до 10-15м). Старты из различных исходных	1		2 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	положений. Тестирование - бег 30м					http://spo.1september.ru/urok/
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1			2 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	1			3 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	1			3 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			4 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			4 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
69.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1			5 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
70.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения.	1			5 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	1			1 нед. июня	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			1 нед. июня	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контроль- ные работы	Практиче- ские работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика» Первичный ИОТ: 041, 074, 017, 019. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.	Модуль «Лёгкая атлетика» Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Высокий старт Финальное усилие. Зачет. Бег 30 м. Эстафеты.	1			2 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места..	1			2 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			3 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.				
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1		3 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000м. Учет	1		4 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1		4 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Тестирование метания мяча с разбега 3-5 шагов на дальность	1		5 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Техника челночного бега.	1		5 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1		1 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Равномерный бег (9мин). Смешанное передвижение Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1		1 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках ИОТ-019. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1		3 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1			3 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1			4 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	1			4 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1			5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1			5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
19.	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. ИОТ-016. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			2 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
20.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1			2 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
21.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1			3 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
22.	Модуль «Гимнастика».Знакомство	1			3 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок

	с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.				физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
23.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений.	1		5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
24.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
25.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1		2 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
26.	Модуль «Гимнастика». Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1		2 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
27.	Модуль «Гимнастика». Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	1		3 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
28.	Модуль «Гимнастика». Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	1		3 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
29.	Модуль «Гимнастика». Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	1		4 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
30.	Модуль «Гимнастика». Развитие скоростно-силовых	1		4 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	качеств. Упражнения на гибкость					http://spo.1september.ru/urok/
31.	Силовые упражнения, формирование телосложения с использованием внешних отягощений и собственного веса.	1			5 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
32.	Силовые упражнения, формирование телосложения с использованием внешних отягощений и собственного веса.	1			5 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
33.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. ИОТ-018. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			2 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			2 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1			3 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			3 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			4 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			4 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			5 нед. января-1 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			5 нед. января-1 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1			2 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1			2 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			3 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1			3 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1			5 нед. февраля-1 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1			5 нед. февраля-1 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-019. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			2 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком	1			2 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	одной и приземление на другую в баскетболе.				
49.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		3 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
50.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		3 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		4 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		4 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
53.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
54.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
55.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и	1		1 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	передаче двумя руками снизу в волейболе.				http://spo.1september.ru/urok/
56.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1		1 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
57.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		3 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
58.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		3 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
59.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		4 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Т.Б. ИОТ-017. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1		4 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30м. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	1		5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт (до 10-15м). Старты из различных исходных	1		2 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	положений. Тестирование - бег 30м					http://spo.1september.ru/urok/
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	1			2 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	1			3 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	1			3 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			4 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			4 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
69.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1			5 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
70.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения.	1			5 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	1			1 нед. июня	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			1 нед. июня	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контроль- ные работы	Практиче- ские работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.	Первичный ИОТ: 041, 074, 017, 019. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег подистанции. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт до 30м. стартовый разгон Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.	1			2 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Ведение дневника физической культуры	1			2 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1			3 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			3 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			4 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Понятие «техническая подготовка	1			4 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1			5 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малогомяча 150 гр. в цель Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			5 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с разбега.	1			1 нед. октября	http://spo.1september.ru/urok/
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением вертикальных препятствий	1			1 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках ИОТ-019. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			3 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			3 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком	1			4 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	одной и приземление на другую в баскетболе.				
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1		4 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
19.	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. ИОТ-016. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		2 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		2 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
21.	Модуль «Гимнастика». Самостоятельное составление и освоение комбинации	1		3 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
22.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1		3 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
23.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование стойки на голове с опорой на руки	1		5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

24.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1			5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
25.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1			2 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1			2 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
27.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1			3 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
28.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1			3 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
29.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	1			4 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	обучения лазанью по канату в два приёма				
30.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		4 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
31.	Упражнения для коррекции телосложения	1		5 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
32.	Комплекс упражнения для коррекции телосложения	1		5 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
33.	Модуль «Зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ ИОТ-018. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		2 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		2 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1		3 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		3 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		4 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		4 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1		5 нед. января-	Сайт «ФизкультУра»

				1 нед. февраля	http://www.fizkultura.ru/
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		5 нед. января- 1 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		2 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1		2 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1		3 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		3 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1		5 нед. февраля- 1 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1		5 нед. февраля- 1 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		2 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам	1		2 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.					http://spo.1september.ru/urok/
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1			3 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1			3 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1			4 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1			4 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1			5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1			5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола				
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками	1		1 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	1	3 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	3 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Т.Б. ИОТ-017. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	1	1	4 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1	1	4 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	самостоятельного обучения технике эстафетного бега					
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1		1	5 нед. апреля-1 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	5 нед. апреля-1 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1	2 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		1	2 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		1	3 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1	3 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1	4 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		1	4 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

69.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1		1	5 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/	
70.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения.	1		1	5 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/	
71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	1		1	1 нед. июня	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/	
72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			1 нед. июня	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72					

8 КЛАСС Э

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. Физическая культура в современном обществе	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
2.	Первичный ИОТ: 041, 074, 017, 019. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/

3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт до 30м. стартовый разгон Адаптивная физическая культура	1			2 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1			2 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1			3 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1			3 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1			4 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			4 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			5 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малогомяча 150 гр. в цель	1			5 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с разбега.	1			1 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением вертикальных препятствий	1			1 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. ТБ на уроках ИОТ-019. Повороты с мячом на месте	1	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол ».		3 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
14.	Модуль «Спортивные игры.	1			3 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу				http://spo.1september.ru/urok/
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		4 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		4 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
18.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		2 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
20.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		2 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
21.	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. ИОТ-016. Акробатическая	1		3 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.				
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		3 нед. ноября	http://spo.1september.ru/urol/
23.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1		5 нед. ноябрь- 1 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
24.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование стойки на голове с опорой на руки	1		5 нед. ноябрь- 1 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
25.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		2 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1		2 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1		3 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
28.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями	1		3 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.				http://spo.1september.ru/urok/
29.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1		4 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1		4 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
31.	Упражнения для коррекции телосложения	1		5 нед. декабря	http://www.fizkult-ura.ru/
32.	Комплекс упражнения для коррекции телосложения	1		5 нед. декабря	http://spo.1september.ru/urok/
33.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. ИОТ-018. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		2 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		2 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1		3 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			3 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			4 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			4 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			5 нед. января- 1 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1			5 нед. января- 1 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1			2 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1			2 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1			3 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение	1			3 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок

	дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.				физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
45.	Модуль «Спортивные игры. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-019. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1		5 нед. февраля-1 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		5 нед. февраля-1 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		2 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		2 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		3 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием	1		3 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urol/

	разученных технических действий.				
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		4 нед. марта	
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1		4 нед. марта	
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1		5 нед. марта	
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками	1		1 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	1		3 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу				физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		3 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Т.Б. ИОТ-017. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	1		4 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1		4 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельное обучение технике эстафетного бега	1		5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1		2 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/

	упражнений с малым мячом на развитие точности движений				
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1		2 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		3 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		3 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		4 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		4 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
69.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1		5 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
70.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения.	1		5 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	1		1 нед. июня	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1			1 нед. июня	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72				

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Первичный ИОТ: 041, 074, 017, 019. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения. Тестирование в беге на 30 м.	1			1 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
3.	Модуль «Лёгкая атлетика Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1			2 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	Контрольный бег на 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.				
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1		2 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
5.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Совершенствование.	1		3 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1		3 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1		4 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		4 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые	1		5 нед. сентября	Сайт «ФизкультУра»

	упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					http://www.fizkultura.ru/
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Метание малогомяча 150 гр. в цель	1			5 нед. сентября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с разбега.	1			1 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением вертикальных препятствий	1			1 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
13.	Модуль «Спортивные игры. Инструктаж по ТБ на уроках ИОТ-019. Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			3 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			3 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1			4 нед. октября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в	1			4 нед. октября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	разных направлениях и по разной траектории.				
17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1		5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
18.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1		5 нед. октября - 1 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
19.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1		2 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
20.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1		2 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
21.	Модуль «Гимнастика». ТБ на уроках гимнастики. ИОТ-016. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		3 нед. ноября	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
22.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1		3 нед. ноября	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
23.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1		5 нед. ноября-	Сайт «ФизкультУра»

				1 нед. декабря	http://www.fizkultura.ru/
24.	Модуль «Гимнастика». Совершенствование стойки на голове с опорой на руки	1		5 нед. ноября- 1 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
25.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1		2 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
26.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувыроков, ранее разученных акробатических упражнений	1		2 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
27.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1		3 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
28.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1		3 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

29.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1			4 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
30.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1			4 нед. декабря	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
31.	Упражнения для коррекции телосложения	1			5 нед. декабря	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
32.	Комплекс упражнения для коррекции телосложения	1			5 нед. декабря	http://spo.1september.ru/uok/
33.	Модуль «Зимние виды спорта». ТБ на уроках лыжной подготовки. ИОТ-018. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			2 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1			2 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
35.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1			3 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			3 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/uok/
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на	1			4 нед. января	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	горку», Эстафета с передачей палок»				
38.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		4 нед. января	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
39.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1		5 нед. января-1 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		5 нед. января-1 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1		2 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		2 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попреременный двушажный ход, скользящий шаг.	1		3 нед. февраля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
44.	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1		3 нед. февраля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-019. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в	1		5 нед. февраля-1 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	разные зоны площадки команды соперника в волейболе.				
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		5 нед. февраля-1 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		2 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1		2 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1		3 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1		3 нед. марта	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		4 нед. марта	
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1		4 нед. марта	

	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности					
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1			5 нед. марта	
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1			5 нед. марта	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками	1			1 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			1 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике	1			3 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	броска мяча в корзину двумя руками снизу					
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			3 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Повторный инструктаж по Т.Б. ИОТ-017. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	1			4 нед. апреля	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1			4 нед. апреля	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Самостоятельное обучение технике эстафетного бега	1			5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			5 нед. апреля- 1 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1			2 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые	1			2 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

	упражнения: прыжок в длину с места.				
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1		3 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		3 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		4 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1		4 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
69.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1		5 нед. мая	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
70.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения.	1		5 нед. мая	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	1		1 нед. июня	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1		1 нед. июня	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 8-9 класс/В.И.Лях.. – 8-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. 5,6,7 классы: учебник для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019. – 255с.
3. Физическая культура, 8-9 класс/В.И.Лях.. – 8-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urol/>

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

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая

Баскетбольные щиты

Мячи: набивной 1 и 3 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скалка детская.

Мат гимнастический.

Сетка волейбольная.

Гимнастический конь, козел.

Ракетки для бадминтона

Скалки

Кегли

Обручи

Рулетка

Лыжи.

Лыжные палки.

Лыжные ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер