

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области  
Администрация муниципального образования город Ефремов

МКОУ «СШ№10»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением  
учителей

\_\_\_\_\_ Рябова Т.С.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

\_\_\_\_\_ Коновалова А.В.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Петрушина Н.С.

Приказ №70

от "31" августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID 4137839)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

г.Ефремов 2023

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

## 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших

бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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

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

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

**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.

## 9 КЛАСС

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация свключением 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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

### **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

## **7 КЛАСС**

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

передвижения);

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);

## **9 КЛАСС**

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**5 КЛАСС**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | <b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>   | 0.25             | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.2.  | <b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>               | 0.25             | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.3.  | <b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b> | 0.25             | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.4.  | <b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>   | 0.25             | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | <b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>   | 0.25             | -                  | 0.25                | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.2.  | <b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>  | 0.25             | 0.25               | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.3.  | <b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>  | 0.25             | -                  | 0.25                | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.4.  | <b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>   | 0.25             | -                  | 0.25                | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.5.  | <b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>   | 0.25             | 0.25               | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.6.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>  | 0.25             | -                  | 0.25                | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|   |   |      |      |      |   |
|---|---|------|------|------|---|
| 2.7.  | <b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>   | 0.25 | 0.25 | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.8.  | <b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>     | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.9.  | <b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>    | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.10  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>   | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                              |   | 2.5  |      |      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |   |      |      |      |   |
| 3.1.  | <b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                          | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.2.  | <b>Упражнения утренней зарядки</b>  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.3.  | <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>   | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.4.  | <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>  | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.5.  | <b>Упражнения на развитие гибкости</b>  | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.6.  | <b>Упражнения на развитие координации</b>   | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.7.  | <b>Упражнения на формирование телосложения</b>  | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b> | 0.75 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок вперед в группировке</b>                                   | 3    | 0.5  | 2.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|       |   |      |     |     |   |
|-------|---|------|-----|-----|---|
| 3.10. | Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад в группировке</b>   | 3    | 0.5 | 2.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.11. | Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>  | 2    | 0.5 | 1.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.12. | Модуль «Гимнастика». <b>Кувырок назад из стойки на лопатках</b>   | 2    | 0.5 | 1.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.13. | Модуль «Гимнастика». <b>Опорный прыжок на гимнастического козла</b>   | 2    | 0.5 | 1.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.14. | Модуль «Гимнастика». <b>Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>   | 2    | 0.5 | 1.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.15. | Модуль «Гимнастика». <b>Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</b>  | 0.5  | -   | 0.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.16. | Модуль «Гимнастика». <b>Расхождение на гимнастической скамейке в парах</b>  | 1,5  | -   | 1,5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.17. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>   | 3    | 1   | 2   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.18. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>                            | 0.25 | -   | -   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.19. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>   | 3    | 1   | 2   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.20. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>  | 3    | 1   | 2   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.21. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>       | 0.25 | -   | -   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.22. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>   | 3    | 1   | 2   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.23. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b> | 0.25 | -   | -   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|       |  |      |   |      |   |
|-------|--|------|---|------|---|
| 3.24. | Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>  | 3    | 1 | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.25. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>  | 2,75 | 1 | 1,75 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.26. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</b> | 0,25 |   |      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.27. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>  | 3    | 1 | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.28. | Модуль «Зимние виды спорта». <b>Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</b>   | 3    | 1 | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>                             | 0,25 | 1 | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.30. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>  | 6    | - | 4    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу</b>  | 2,75 | 1 | 1,75 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.32. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</b>   | 3    | 1 | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.33. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>                           | 0,25 | - | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|                                     |  |      |       |       |   |
|-------------------------------------|--|------|-------|-------|---|
| 3.34.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места   | 3    | -     | 2     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.35.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футболе | 0,25 | -     | -     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.36.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы . Ведение футбольного мяча   | 2,75 | 1     | 1,75  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.37.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров   | 3    | 1     | 2     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68   | 18.75 | 47.25 |   |

## 6 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы        | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | Возрождение Олимпийских игр                  | 0,25             | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.2.  | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр   | 0,25             | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.3.  | История первых Олимпийских игр современности | 0,5              | -                  | -                   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | Составление дневника физической культуры     | 0,5              | -                  | 0,5                 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|   |  |      |      |      |   |
|---|--|------|------|------|---|
| 2.2.  | <b>Физическая подготовка человека</b>  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.3.  | <b>Правила развития физических качеств</b>   | 0.25 | 0.25 | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.4.  | <b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>   | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.5.  | <b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>   | 0.25 | 0.25 | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.6.  | <b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>  | 0.5  | -    | 0.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.7.  | <b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>  | 0.5  | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                              |  | 2.5  |      |      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |      |      |      |   |
| 3.1.  | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b>   | 0.5  | -    | 0.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.2.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>  | 0.75 | -    | 0.75 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.3.  | <b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>   | 0.5  | -    | 0.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.4.  | <b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>  | 3    | 0.5  | 2.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.5.  | <b>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</b>   | 3    | 0.5  | 2.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.6.  | <b>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>   | 3    | 0.5  | 2.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.7.  | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>                | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.8.  | <b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>   | 3    | 0.5  | 2.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.9.  | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b> | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.10.   | <b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма</b>   | 2    | 0.5  | 1.5  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.11.   | <b>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</b>  | 2    | -    | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|       |  |      |   |   |   |
|-------|--|------|---|---|---|
|       |  |      |   |   | 7%20кл.pdf  |
| 3.12. | <b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</b> | 0.25 | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.13. | <b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</b>  | 5    | - | 5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|       |   |      |     |     |   |
|-------|---|------|-----|-----|---|
| 3.14. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b> | 0.25 | -   | -   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.15. | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в высоту с разбега</b>   | 5    | 0.5 | 4.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|   |  |      |      |      |   |
|---|--|------|------|------|---|
| 1.1.  | <b>Зарождение олимпийского движения</b>  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.2.  | <b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>                              | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.3.  | <b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>                              | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.4.  | <b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b> | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1    |      |      |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |      |      |      |   |
| 2.1.  | <b>Ведение дневника физической культуры</b>  | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.2.  | <b>Понятие «техническая подготовка»</b>  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.3.  | <b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.4.  | <b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>                  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.5.  | <b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>                               | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.6.  | <b>Планирование занятий технической подготовкой</b>                                  | 0.25 | -    | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.7.  | <b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>                           | 0.25 | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.8.  | <b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>  | 0.25 | 0.25 | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.9.  | <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>              | 0.5  | -    | 0.25 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 2.5  |      |      |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |  |      |      |      |   |
| 3.1.  | <b>Упражнения для коррекции телосложения</b>   | 1    | -    | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.2.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>                                  | 0.75 | -    | 0.75 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.3.  | <b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>                                | 4    | 1    | 3    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.4.  | <b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</b>                                  | 4    | 1    | 3    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.5.  | <b>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</b>                        | 4    | 1    | 3    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|       |   |      |   |   |   |
|-------|---|------|---|---|---|
| 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 | 0.5  | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.7.  | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма   | 2    | - | 2 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.8.  | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма   | 0.25 | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.9.  | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики   | 2    | - | 2 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.10. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий  | 5    | 1 | 4 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.11. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»                         | 0.25 | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.12. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег  | 5    | 1 | 4 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|       |   |      |   |   |   |
|-------|---|------|---|---|---|
| 3.13. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега  | 0,25 | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.14. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень  | 4    | 1 | 3 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.15. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений   | 0,25 | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.16. | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»  | 1    | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.17. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором  | 1    | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.18. | Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона  | 1    | - | 1 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 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                         | 2    | - | 2 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.20. | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции   | 3    | - | 3 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.21. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений  | 1    | - | 1 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.22. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола   | 2    | 1 | 1 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.23. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | 0,5  | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.24. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения   | 2    | 1 | 1 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.25. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу           | 0,5  | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.26. | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения  | 1    | - | 1 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.27. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча  | 4    | 1 | 3 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.28. | 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   | 0,25 | - | - | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.29. | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову   | 4    | 1 | 3 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.30. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча   | 4    | 1 | 3 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.31. | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол  | 4    | 1 | 3 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|                                     |      |    |    |  |
|-------------------------------------|------|----|----|--|
| Итого по разделу                    | 64,5 |    |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68   | 13 | 49 |  |

**8 КЛАСС**

| № | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные |
|---|---------------------------------------|------------------|-------------|
|---|---------------------------------------|------------------|-------------|

| п/п   |   | всего | контроль<br>ыработы | практические<br>работы | (цифровые)<br>образовательныересурсы  |
|---|---|-------|---------------------|------------------------|---|
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |   |       |                     |                        |   |
| 1.1.  | <b>Физическая культура в современном обществе</b>   | 0.25  | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.2.  | <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>   | 0.25  | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.3.  | <b>Адаптивная физическая культура</b>   | 0.5   | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 1     |                     |                        |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |   |       |                     |                        |   |
| 2.1.  | <b>Коррекция нарушения осанки</b>   | 0.5   | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.2.  | <b>Коррекция избыточной массы тела</b>  | 0.5   | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.3.  | <b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>                       | 1     | -                   | 1                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.4.  | <b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b> | 0.5   | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2.5   |                     |                        |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>         |   |       |                     |                        |   |
| 3.1.  | <b>Профилактика умственного перенапряжения</b>  | 1.75  | -                   | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.2.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине  | 5     | 2                   | 3                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.3.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине                    | 5     | 2                   | 3                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики                                 | 5.5   | 2                   | 3.5                    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.5.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег  | 3.75  | .0.75               | 3                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.6.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                              | 3     | 1                   | 2                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.7.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике                           | 3     | 1                   | 2                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах       | 3     | 1                   | 2                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах   | 3     | 1                   | 2                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|                                     |   |      |       |      |   |
|-------------------------------------|---|------|-------|------|---|
| 3.10.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте  | 1    | -     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.11.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом  | 3    | -     | 3    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.12.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах  | 3    | -     | 3    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.13.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением   | 2    | -     | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.14.                               | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой  | 1    | -     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.15.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу   | 2    | 1     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.16.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке  | 2    | 1     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.17.                               | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке   | 2.25 | 1     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.18.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар  | 2    | 1     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 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    | -     | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.20.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места   | 2    | 1     | 1    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.21.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол  | 3    | 1     | 2    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.22.                               | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности   | 1    | -     | -    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.23.                               | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол  | 6    | 3     | 3    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                    |   | 64.5 |       |      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68   | 20.75 | 39.5 |   |

## 9 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы          | Количество часов |                      |                        | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|----------------------|------------------------|---|
|   |  | всего            | контроль<br>ыеработы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>         |  |                  |                      |                        |   |
| 1.1.  | Здоровье и здоровый образ жизни                | 0.25             | -                    | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.2.  | Пешие туристские подходы                       | 0.25             | -                    | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 1.3.  | Профессионально-прикладная физическая культура | 0.5              | -                    | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 1                |                      |                        |   |
| <b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> |  |                  |                      |                        |   |
| 2.1.  | Восстановительный массаж                       | 0.5              | -                    | 0.5                    | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 2.2.  | Банные процедуры                               | 0.5              | -                    | -                      | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |

|      |  |     |   |     |   |
|------|--|-----|---|-----|---|
| 2.3. | <b>Измерение функциональных резервов организма</b> | 0.5 | - | 0.5 | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
|------|--|-----|---|-----|---|

|   |  |      |    |       |   |
|---|--|------|----|-------|---|
| 2.4.  | <b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                      | 1    | 1  | -     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                              |  | 2.5  |    |       |   |
| <b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |  |      |    |       |   |
| 3.1.  | <b>Занятия физической культурой и режим питания</b>  | 0.5  | -  | -     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.2.  | <b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>   | 0.5  | -  | 0.5   | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.3.  | <b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>           | 0.75 | -  | -     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.4.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега  | 2    | 1  | 1     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.5.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь  | 2    | 1  | 1     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.6.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация  | 2    | 1  | 1     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.7.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине                                       | 2    | 1  | 1     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.8.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины                   | 2    | 1  | 1     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.9.  | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине                  | 3    | 1  | 2     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.11.   | <i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                               | 3.75 | 1  | 2.75  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.14.   | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях                      | 7.75 | 3  | 4.75  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.15.   | <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 8    | 3  | 5     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.16.   | <i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе   | 9.25 | 3  | 6.25  | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.17.   | <i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе  | 6    | 3  | 3     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.18.   | <i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе  | 6    | 2  | 2     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| 3.19.   | <i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции      | 9    | -  | 6     | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| Итого по разделу                              |  | 64.5 |    |       | <a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>    |  |      |    |       |   |
|   |  | 68   | 24 | 38.75 |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1                |                    | 1                   |                      |
| 2.    | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).                                   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 3.    | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).                       | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 4.    | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)                                 | 1                |                    | 1                   |                      |
| 5.    | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 6.    | Комбинированный. Прыжок в длину с места.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 7.    | Контрольный. Прыжок в длину с места.   | 1                | 1                  |                     | зачет                |
| 8.    | Обучение. Метание малого мяча.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 9.    | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.                                     | 1                |                    | 1                   |                      |
| 10.   | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.                                   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 11.   | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.                               | 1                | 1                  |                     | зачет                |
| 12.   | Обучение. Прыжки через скакалку.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 13.   | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.  | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 14.   | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 15.   | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги                                      | 1                | 1                  |                     | зачет                |
| 16.   | Обучение. Бег на длинные дистанции   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 17.   | Совершенствование. Бег на длинные дистанции.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 18.   | Контрольный. Тест- 1000 м.   | 1                | 1                  |                     | тестирование         |

|     |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|--------------|
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.    | 1 |   | 1 |              |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения.                                     | 1 | 1 |   |              |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.        | 1 |   | 1 |              |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.       | 1 | 1 |   | зачет        |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.                   | 1 |   | 1 |              |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.                | 1 | 1 |   | зачет        |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.        | 1 |   | 1 |              |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.     | 1 | 1 |   | зачет        |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.    | 1 |   | 1 |              |
| 28. | Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 |   | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла.                    | 1 |   | 1 |              |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла.                 | 1 | 1 |   | зачет        |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке            | 1 |   | 1 |              |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке   | 1 |   | 1 |              |
| 33. | Т/б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом              | 1 |   | 1 |              |
| 34. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                   | 1 |   | 1 |              |
| 35. | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом                   |   | 1 |   | зачет        |
| 36. | Повороты на лыжах способом переступания                               |   |   | 1 |              |
| 37. | Повороты на лыжах способом переступания                               |   |   | 1 |              |
| 38. | Повороты на лыжах способом переступания                               |   | 1 |   | зачет        |

|     |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|--------------|
| 39. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. |   |   | 1 |              |
| 40. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. |   |   | 1 |              |
| 41. | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона. | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 42. | Техника безопасности на уроках волейбола.                                     | 1 |   | 1 |              |
| 43. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.    | 1 |   | 1 |              |
| 44. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.                       | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 45. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.                           | 1 |   | 1 |              |
| 46. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 | 1 |   | зачет        |
| 47. | Обучение. Нижняя прямая подача мяча.  | 1 |   | 1 |              |
| 48. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 | 1 |   | зачет        |
| 49. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча.   | 1 |   | 1 |              |
| 50. | Контрольный. Верхняя прямая подача мяча.                                      | 1 | 1 |   | зачет        |
| 51. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала.                         | 1 |   | 1 |              |
| 52. | Техника безопасности на уроках баскетбола.                                    | 1 |   | 1 |              |
| 53. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.                | 1 |   | 1 |              |
| 54. | Контрольный. Ведение мяча на месте.   | 1 | 1 |   | зачет        |
| 55. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.                       | 1 |   | 1 |              |
| 56. | Контрольный. Ведение мяча в движении.   | 1 | 1 |   | зачет        |
| 57. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину на результат                     | 1 | 1 | 1 | зачет        |
| 58. | Совершенствование. Непрерывный бег.   | 1 |   | 1 |              |
| 59. | Контрольный.  | 1 | 1 |   | Тестирование |

|                                     |  |    |    |    |              |
|-------------------------------------|--|----|----|----|--------------|
|                                     | Непрерывный бег.   |    |    |    |              |
| 60.                                 | Совершенствование.<br>Спринтерский бег.                      | 1  |    | 1  |              |
| 61.                                 | Контрольный.<br>Спринтерский бег.<br>Прыжки в длину с места. | 1  | 1  |    | тестирование |
| 62.                                 | Техника безопасности на уроках мини-футбола.                 | 1  |    | 1  |              |
| 63.                                 | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.               | 1  |    | 1  |              |
| 64.                                 | Контрольный. Ведение футбольного мяча.                       | 1  | 1  |    | зачет        |
| 65.                                 | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.         | 1  |    | 1  |              |
| 66.                                 | Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.      | 1  | 1  |    | зачет        |
| 67.                                 | Совершенствование.<br>Жонглирование футбольного мяча.        | 1  |    | 1  |              |
| 68.                                 | Контрольный.<br>Жонглирование футбольного мяча.              | 1  | 1  |    |              |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 24 | 44 |              |

## 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Виды, формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                         |
| 1.       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1                |                       | 1                      |                         |
| 2.       | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).                                   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 3.       | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).                       | 1                | 1                     |                        | тестирование            |
| 4.       | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)                                 | 1                |                       | 1                      |                         |
| 5.       | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1                | 1                     |                        | тестирование            |
| 6.       | Комбинированный. Прыжок в длину с места.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 7.       | Контрольный. Прыжок в длину с места.   | 1                | 1                     |                        | зачет                   |
| 8.       | Обучение. Метание малого мяча.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 9.       | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.                                     | 1                |                       | 1                      |                         |
| 10.      | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.                                   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 11.      | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.                               | 1                | 1                     |                        | зачет                   |
| 12.      | Обучение. Прыжки через скакалку.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 13.      | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.  | 1                | 1                     |                        | тестирование            |
| 14.      | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 15.      | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги                                      | 1                | 1                     |                        | зачет                   |
| 16.      | Обучение. Бег на длинные дистанции   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 17.      | Совершенствование. Бег на длинные дистанции.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 18.      | Контрольный. Тест- 1000 м.   | 1                | 1                     |                        | тестирование            |

|     |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|--------------|
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.    | 1 |   | 1 |              |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения.                                     | 1 | 1 |   |              |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.        | 1 |   | 1 |              |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.       | 1 | 1 |   | зачет        |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.                   | 1 |   | 1 |              |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.                | 1 | 1 |   | зачет        |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.        | 1 |   | 1 |              |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.     | 1 | 1 |   | зачет        |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.    | 1 |   | 1 |              |
| 28. | Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 |   | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла.                    | 1 |   | 1 |              |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла.                 | 1 | 1 |   | зачет        |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке            | 1 |   | 1 |              |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке   | 1 |   | 1 |              |
| 33. | Т/б. Передвижение одновременным одношажным ходом                      | 1 |   | 1 |              |
| 34. | Передвижение одновременным одношажным ходом                           | 1 |   | 1 |              |
| 35. | Передвижение одновременным одношажным ходом                           | 1 | 1 |   | зачет        |
| 36. | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона         | 1 |   | 1 |              |
| 37. | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона         | 1 |   | 1 |              |

|      |  |   |   |   |              |
|------|--|---|---|---|--------------|
| 38.  | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона              | 1 |   | 1 |              |
| 39.  | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона              | 1 |   | 1 |              |
| 40.  | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона              | 1 |   | 1 |              |
| 41.  | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона              | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 42.. | Техника безопасности на уроках волейбола.                                  | 1 |   | 1 |              |
| 43.  | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |   | 1 |              |
| 44.  | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.           | 1 |   | 1 |              |
| 45.  | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.                    | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 46.  | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 |   | 1 |              |
| 47.  | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.                     | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 48.  | Обучение. Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 |   | 1 |              |
| 49.  | Техника безопасности на уроках баскетбола.                                 | 1 |   | 1 |              |
| 50.  | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.             | 1 |   | 1 |              |
| 51.  | Контрольный. Ведение мяча на месте.  | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 52.  | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.                    | 1 |   | 1 |              |
| 53.  | Контрольный. Ведение мяча в движении.                                      | 1 | 1 |   | зачет        |
| 54.  | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.                              | 1 |   | 1 |              |
| 55.  | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.                 | 1 | 1 |   | Зачет        |
| 56.  | Учебная игра в баскетбол.  | 1 |   | 1 |              |
| 57.  | Совершенствование. Непрерывный бег.  | 1 |   | 1 |              |
| 58.  | Контрольный. Непрерывный бег.  | 1 | 1 |   | Тестирование |

|  |   |    |    |    |              |
|--|---|----|----|----|--------------|
| 59.                                    | Совершенствование.<br>Спринтерский бег.                       | 1  |    | 1  |              |
| 60.                                    | Совершенствование.<br>Спринтерский бег.                       | 1  |    | 1  |              |
| 61.                                    | Контрольный.<br>Спринтерский бег.<br>Прыжки в длину с места.  | 1  | 1  |    | тестирование |
| 62.                                    | Техника безопасности на<br>уроках мини-футбола.               | 1  |    | 1  |              |
| 63.                                    | Обучение. Ведение и<br>передачи футбольного мяча.             | 1  |    | 1  |              |
| 64.                                    | Контрольный. Ведение<br>футбольного мяча.                     | 1  | 1  |    | зачет        |
| 65.                                    | Обучение. Жонглирование<br>и передачи футбольного<br>мяча.    | 1  |    | 1  |              |
| 66.                                    | Контрольный. Передачи и<br>жонглирование<br>футбольного мяча. | 1  | 1  |    | зачет        |
| 67.                                    | Совершенствование.<br>Жонглирование<br>футбольного мяча.      | 1  |    | 1  |              |
| 68.                                    | Контрольный.<br>Жонглирование<br>футбольного мяча.            | 1  | 1  |    |              |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |   | 68 | 24 | 44 |              |

## 7 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Виды, формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                         |
| 1.       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1                |                       | 1                      |                         |
| 2.       | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).                                   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 3.       | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).                       | 1                | 1                     |                        | тестирование            |
| 4.       | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)                                 | 1                |                       | 1                      |                         |
| 5.       | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1                | 1                     |                        | тестирование            |
| 6.       | Комбинированный. Прыжок в длину с места.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 7.       | Контрольный. Прыжок в длину с места.   | 1                | 1                     |                        | зачет                   |
| 8.       | Обучение. Метание малого мяча.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 9.       | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.                                     | 1                |                       | 1                      |                         |
| 10.      | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.                                   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 11.      | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.                               | 1                | 1                     |                        | зачет                   |
| 12.      | Обучение. Прыжки через скакалку.   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 13.      | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.  | 1                | 1                     |                        | тестирование            |
| 14.      | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги   | 1                |                       | 1                      |                         |
| 15.      | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги                                      | 1                | 1                     |                        | зачет                   |
| 16.      | Обучение. Бег на длинные дистанции   | 1                |                       | 1                      |                         |

|     |   |   |   |   |              |
|-----|---|---|---|---|--------------|
| 17. | Совершенствование. Бег на длинные дистанции.                          | 1 |   | 1 |              |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м.  | 1 | 1 |   | тестирование |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.    | 1 |   | 1 |              |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения.                                     | 1 | 1 |   |              |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.        | 1 |   | 1 |              |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.       | 1 | 1 |   | зачет        |
| 23. | Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.                   | 1 |   | 1 |              |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.                | 1 | 1 |   | зачет        |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.        | 1 |   | 1 |              |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.     | 1 | 1 |   | зачет        |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.    | 1 |   | 1 |              |
| 28. | Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 |   | тестирование |

|     |  |   |   |   |       |
|-----|--|---|---|---|-------|
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла.                         | 1 |   | 1 |       |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла.                      | 1 | 1 |   | зачет |
| 31. | Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке                 | 1 |   | 1 |       |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке        | 1 |   | 1 |       |
| 33. | Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»                                   | 1 |   | 1 |       |
| 34. | Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»                                   | 1 |   | 1 |       |
| 35. | Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»                                   | 1 | 1 |   | Зачет |
| 36. | Поворот упором при спуске с пологого склона                                | 1 |   | 1 |       |
| 37. | Поворот упором при спуске с пологого склона                                | 1 |   | 1 |       |
| 38. | Поворот упором при спуске с пологого склона                                | 1 | 1 |   | Зачет |
| 39. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции     | 1 |   | 1 |       |
| 40. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции     | 1 |   | 1 |       |
| 41. | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции     | 1 | 1 |   | Зачет |
| 42. | Техника безопасности на уроках волейбола.                                  | 1 |   | 1 |       |
| 43. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |   | 1 |       |
| 44. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.                    | 1 | 1 |   | Зачет |
| 45. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 |   | 1 |       |
| 46. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.                     | 1 | 1 |   | зачет |
| 47. | Обучение. Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 |   | 1 |       |
| 48. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.                                    | 1 | 1 |   | зачет |
| 49. | Обучение. Верхняя прямая   | 1 |   | 1 |       |

|                                     |   |    |    |    |              |
|-------------------------------------|---|----|----|----|--------------|
|                                     | подача мяча.  |    |    |    |              |
| 50.                                 | Техника безопасности на уроках баскетбола.                        | 1  |    | 1  |              |
| 51.                                 | Обучение. Стойка и передвижение игрока.<br>Ведение мяча на месте. | 1  |    | 1  |              |
| 52.                                 | Контрольный. Ведение мяча на месте.                               | 1  | 1  |    | зачет        |
| 53.                                 | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.           | 1  |    | 1  |              |
| 54.                                 | Контрольный. Ведение мяча в движении.                             | 1  | 1  |    | зачет        |
| 55.                                 | Совершенствование.<br>Непрерывный бег.                            | 1  |    | 1  |              |
| 56.                                 | Совершенствование.<br>Непрерывный бег.                            | 1  |    | 1  |              |
| 57.                                 | Контрольный.<br>Непрерывный бег.                                  | 1  | 1  |    | Тестирование |
| 58.                                 | Совершенствование.<br>Спринтерский бег.                           | 1  |    | 1  |              |
| 59.                                 | Совершенствование.<br>Спринтерский бег.                           | 1  |    | 1  |              |
| 60.                                 | Контрольный.<br>Спринтерский бег.<br>Прыжки в длину с места.      | 1  | 1  |    | тестирование |
| 61.                                 | Техника безопасности на уроках мини-футбола.                      | 1  |    | 1  |              |
| 62.                                 | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.                    | 1  |    | 1  |              |
| 63.                                 | Контрольный. Ведение футбольного мяча.                            | 1  | 1  |    | зачет        |
| 64.                                 | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.              | 1  |    | 1  |              |
| 65.                                 | Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.           | 1  | 1  |    | зачет        |
| 66.                                 | Совершенствование.<br>Жонглирование футбольного мяча.             | 1  |    | 1  |              |
| 67.                                 | Контрольный.<br>Жонглирование футбольного мяча.                   | 1  | 1  |    |              |
| 68.                                 | Учебная игра в мини-футбол.                                       | 1  |    | 1  |              |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 24 | 44 |              |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.                           | 1                | -                  | -                   |                      |
| 2.    | Обучение технике спринтерского бега                                       | 1                |                    | 1                   |                      |
| 3.    | Спринтерский бег (техника низкого старта).                                | 1                |                    | 1                   |                      |
| 4.    | Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).                       | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 5.    | Спринтерский бег (бег по дистанции)                                       | 1                |                    | 1                   |                      |
| 6.    | Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 7.    | Прыжок в длину с места.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 8.    | Прыжок в длину с места-тест.  | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 9.    | Метание малого мяча.  | 1                |                    | 1                   |                      |
| 10.   | Метание малого мяча на дальность.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 11.   | Метание малого мяча на дальность.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 12.   | Метание малого мяча с разбега на дальность.                               | 1                | 1                  |                     | зачет                |
| 13.   | Прыжки через скакалку.  | 1                |                    | 1                   |                      |
| 14.   | Прыжки через скакалку за 1 минуту.  | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 15.   | Прыжки в высоту способом (согнув ноги).                                   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 16.   | Прыжки в высоту способом (согнув ноги)                                    | 1                | 1                  |                     | зачет                |
| 17.   | Техника безопасности на уроках мини-футбола.                              | 1                | -                  | -                   |                      |
| 18.   | Ведение и передачи футбольного мяча.                                      | 1                |                    | 1                   |                      |
| 19.   | Ведение футбольного мяча.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 20.   | Жонглирование и передачи футбольного мяча.                                | 1                |                    | 1                   |                      |
| 21.   | Передачи и жонглирование футбольного мяча.                                | 1                |                    | 1                   |                      |
| 22.   | Жонглирование футбольного мяча.   | 1                |                    | 1                   |                      |
| 23.   | Жонглирование футбольного мяча.   | 1                | 1                  |                     | зачет                |
| 24.   | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.        | 1                | -                  | -                   |                      |

|     |  |   |   |   |              |
|-----|--|---|---|---|--------------|
| 25. | Строевые упражнения.   | 1 | - | - |              |
| 26. | Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.             | 1 |   | 1 |              |
| 27. | Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.               | 1 |   | 1 |              |
| 28. | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.                        | 1 |   | 1 |              |
| 29. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.                        | 1 | 1 |   | зачет        |
| 30. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.             | 1 |   | 1 |              |
| 31. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.             | 1 |   | 1 |              |
| 32. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.             | 1 | 1 |   | тестирование |
| 33. | Поднимание туловища из положения лежа на спине.                  | 1 |   | 1 |              |
| 34. | Поднимание туловища из положения лежа на спине.                  | 1 |   | 1 |              |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                            | 1 |   | 1 |              |
| 36. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                            | 1 | 1 |   | тестирование |
| 37. | Т/б. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |   | 1 |              |
| 38. | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах            | 1 |   | 1 |              |
| 39. | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах            | 1 | 1 |   | зачет        |
| 40. | Торможение боковым скольжением                                   | 1 |   | 1 |              |
| 41. | Торможение боковым скольжением                                   | 1 |   | 1 |              |
| 42. | Торможение боковым скольжением                                   | 1 | 1 |   | зачет        |
| 43. | Переход с одного лыжного хода на другой                          | 1 |   | 1 |              |
| 44. | Переход с одного лыжного хода на другой                          | 1 |   | 1 |              |
| 45. | Переход с одного лыжного хода на другой                          | 1 | 1 |   | зачет        |
| 46. | Т/б на уроках волейбола.   | 1 |   | 1 |              |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |   | 1 |              |
| 48. | Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 |   | 1 |              |
| 49. | Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 | 1 |   | зачет        |
| 50. | Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 |   | 1 |              |
| 51. | Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 | 1 |   | зачет        |

|                                     |  |    |    |    |              |
|-------------------------------------|--|----|----|----|--------------|
| 52.                                 | Верхняя прямая подача мяча.                              | 1  |    | 1  |              |
| 53.                                 | Верхняя прямая подача мяча.                              | 1  | 1  |    | зачет        |
| 54.                                 | Техника безопасности на уроках баскетбола.               | 1  | -  | -  |              |
| 55.                                 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.     | 1  |    | 1  |              |
| 56.                                 | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.            | 1  |    | 1  |              |
| 57.                                 | Ведение мяча в движении.                                 | 1  | 1  |    | зачет        |
| 58.                                 | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.            | 1  |    | 1  |              |
| 59.                                 | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.            | 1  | 1  |    | зачет        |
| 60.                                 | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1  | 1  |    | зачет        |
| 61.                                 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.          | 1  | -  | -  |              |
| 62.                                 | Непрерывный бег.   | 1  |    | 1  |              |
| 63.                                 | 6-ти минутный бег  | 1  | 1  |    | тестирование |
| 64.                                 | Спринтерский бег.  | 1  |    | 1  |              |
| 65.                                 | Спринтерский бег.  | 1  |    | 1  |              |
| 66.                                 | Бег 100 метров.  | 1  | 1  |    | тестирование |
| 67.                                 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.                | 1  |    | 1  |              |
| 68.                                 | Прыжки в длину с места.                                  | 1  | 1  |    | зачет        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 24 | 44 |              |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.     | 1                | -                  | -                   |                      |
| 2.    | Обучение технике спринтерского бега                 | 1                |                    | 1                   |                      |
| 3.    | Спринтерский бег (техника низкого старта).          | 1                |                    | 1                   |                      |
| 4.    | Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта). | 1                | 1                  |                     | тестирование         |
| 5.    | Спринтерский бег (бег по дистанции)                 | 1                |                    | 1                   |                      |
| 6.    | Спринтерский бег (бег 60                            | 1                | 1                  |                     | тестирование         |

|     |  |   |   |   |              |
|-----|--|---|---|---|--------------|
|     | метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.                   |   |   |   |              |
| 7.  | Прыжок в длину с места.  | 1 |   | 1 |              |
| 8.  | Прыжок в длину с места-тест.                                       | 1 | 1 |   | тестирование |
| 9.  | Метание малого мяча.   | 1 |   | 1 |              |
| 10. | Метание малого мяча на дальность.                                  | 1 |   | 1 |              |
| 11. | Метание малого мяча на дальность.                                  | 1 |   | 1 |              |
| 12. | Метание малого мяча с разбега на дальность.                        | 1 | 1 |   | зачет        |
| 13. | Прыжки через скакалку.   | 1 |   | 1 |              |
| 14. | Прыжки через скакалку за 1 минуту.                                 | 1 | 1 |   | тестирование |
| 15. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги).                            | 1 |   | 1 |              |
| 16. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги)                             | 1 | 1 |   | зачет        |
| 17. | Техника безопасности на уроках мини-футбола.                       | 1 | - | - |              |
| 18. | Ведение и передачи футбольного мяча.                               | 1 |   | 1 |              |
| 19. | Ведение футбольного мяча.  | 1 |   | 1 |              |
| 20. | Жонглирование и передачи футбольного мяча.                         | 1 |   | 1 |              |
| 21. | Передачи и жонглирование футбольного мяча.                         | 1 |   | 1 |              |
| 22. | Жонглирование футбольного мяча.                                    | 1 |   | 1 |              |
| 23. | Жонглирование футбольного мяча.                                    | 1 | 1 |   | зачет        |
| 24. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | - | - |              |
| 25. | Строевые упражнения.   | 1 | - | - |              |
| 26. | Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.               | 1 |   | 1 |              |
| 27. | Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.                 | 1 |   | 1 |              |
| 28. | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.                          | 1 |   | 1 |              |
| 29. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.                          | 1 | 1 |   | зачет        |
| 30. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.               | 1 |   | 1 |              |
| 31. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.               | 1 |   | 1 |              |
| 32. | Поднимание туловища из положения лежа на спине.                    | 1 |   | 1 |              |
| 33. | Поднимание туловища из положения лежа на спине.                    | 1 |   | 1 |              |
| 34. | Поднимание туловища из положения лежа на спине.                    | 1 | 1 |   | тестирование |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                              | 1 | 1 |   | тестирование |

|     |   |   |   |   |       |
|-----|---|---|---|---|-------|
| 36. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 37. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 38. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 39. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 40. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 41. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 | 1 |   | зачет |
| 42. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 43. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 |   | 1 |       |
| 44. | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | 1 | 1 |   | зачет |
| 45. | Техника безопасности на уроках волейбола.                           | 1 | - | - |       |
| 46. | Прием и передача мяча двумя руками снизу.                           | 1 | 1 |   | зачет |
| 47. | Нижняя прямая подача мяча.  | 1 |   | 1 |       |
| 48. | Нижняя прямая подача мяча.  | 1 | 1 |   | зачет |
| 49. | Верхняя прямая подача мяча.   | 1 |   | 1 |       |
| 50. | Верхняя прямая подача мяча.   | 1 | 1 |   | зачет |
| 51. | Техника безопасности на уроках баскетбола.                          | 1 | - | - |       |
| 52. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.                | 1 |   | 1 |       |
| 53. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.                       | 1 |   | 1 |       |
| 54. | Ведение мяча в движении.  | 1 | 1 |   | зачет |
| 55. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.                       | 1 |   | 1 |       |

|                                     |  |    |    |    |              |
|-------------------------------------|--|----|----|----|--------------|
| 56.                                 | Ловля и передачи мяча.<br>Броски мяча в корзину.         | 1  | 1  |    | зачет        |
| 57.                                 | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1  |    | 1  |              |
| 58.                                 | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1  | 1  |    | зачет        |
| 59.                                 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.          | 1  | -  | -  |              |
| 60.                                 | Непрерывный бег.   | 1  |    | 1  |              |
| 61.                                 | 6-ти минутный бег  | 1  | 1  |    | тестирование |
| 62.                                 | Спринтерский бег.  | 1  |    | 1  |              |
| 63.                                 | Бег 100 метров.  | 1  | 1  |    | тестирование |
| 64.                                 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.                | 1  |    | 1  |              |
| 65.                                 | Прыжки в длину с места.                                  | 1  | 1  |    | зачет        |
| 66.                                 | Техника безопасности на уроках футбола                   | 1  | -  | -  |              |
| 67.                                 | Техническая подготовка в футболе                         | 1  |    | 1  |              |
| 68.                                 | Техническая подготовка в футболе                         | 1  | 1  |    | зачет        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 24 | 44 |              |

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 5 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 6 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 7 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 8 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 9 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 6 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.

- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **7 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **8 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **9 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **5 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **6 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.  
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **7 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.  
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **8 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **9 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные );
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;

- футбольные ворота