**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**ОО МР «Курахский район»**

**МКОУ «Икринская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО учителей физ-ры, ОБЖ, рисования,технологии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шахмарданов С.Ф.  Протокол №1 от «31» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исмаилов А.М  Приказ №189-А  от «01» 09 2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шихкеримов Ф.Ш.  Приказ №189-А  от «01» 09 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3616045)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**с. Икра****2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

**ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физическойкультурыдлясамоопределения,саморазвитияисамоактуализации.Врабочейпрограмменашлисвоиотражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российскогообщества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей,учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новыхметодики технологий вучебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившеесяпредназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся кпредстоящейжизнедеятельности,укрепленияихздоровья,повышенияфункциональныхиадаптивныхвозможностейсистеморганизма,развитияжизненноважныхфизическихкачеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднегообщего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнениюнормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплексаГТО».

ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формированиеразносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физическойкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цельконкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников вбережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических инравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организацииздоровогообразажизни,регулярныхзанятияхдвигательнойдеятельностьюиспортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физическихкачествифункциональныхвозможностейорганизмазанимающихся,являющихсяосновойукрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существеннымдостижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений ворганизации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированнойфизическойкультурой,возможностьюпознаниясвоихфизическихспосбностейиихцеленаправленного развития.

Воспитывающеезначениерабочейпрограммызаключаетсявсодействииактивнойсоциализациишкольников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российскогоолимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современномуразвитию. В число практических результатов данного направления входит формированиеположительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителямифизическойкультуры,организациисовместнойучебнойиконсультативнойдеятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образованияв основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства вразвитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становитсявозможнойнаосновесодержанияучебнойдисциплины«Физическаякультура»,котороепредставляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знанияо физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным(физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностнозначимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которыевходятструктурнымикомпонентамивраздел«Физическоесовершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкаяатлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическуюподготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений,содействующихобогащениюдвигательного опыта.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрываетсявклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностныедостижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представленыпомере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатовобеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражаютведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формированияготовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднегопрофессиональногообразования.

МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»ВУЧЕБНОМПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» восновнойшколесоставляет340часов(двачасавнеделювкаждомклассе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты,зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общегообразованияив«Универсальномкодификатореэлементовсодержанияитребованийкрезультатамосвоенияосновнойобразовательнойпрограммы основногообщегообразования».

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

**КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание иформы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организацияспортивнойработы вобщеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физическойкультурой,ихсвязьсукреплением здоровья,организацией отдыхаи досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания иправилспортивнойборьбы.РасцветизавершениеисторииОлимпийскихигрдревности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь сумственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основныхиндивидуальныхвидовдеятельности,ихвременныхдиапазоновипоследовательностиввыполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показательфизического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовойдеятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физическихупражненийскоррекционнойнаправленностьюиправилихсамостоятельногопроведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и вдомашнихусловиях;подготовкаместзанятий,выбородеждыиобуви;предупреждениетравматизма.

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

Составлениедневникафизическойкультуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль изначение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современногочеловека.Упражненияутреннейзарядкиифизкультминуток,дыхательнойизрительнойгимнастикивпроцессеучебныхзанятий;закаливающиепроцедурыпослезанятийутреннейзарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формированиетелосложенияс использованием внешнихотягощений.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.Рольизначениеспортивно-оздоровительнойдеятельностивздоровом образежизни современногочеловека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»;кувыркиназадизстойкиналопатках(мальчики).Опорныепрыжкичерезгимнастическогокозланогиврозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием(девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом(девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левымбоком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождениенагимнастическойскамейкеправыми левымбокомспособом«удерживаязаплечи».

*Модуль«Лёгкаяатлетика»*.Бегнадлинныедистанциисравномернойскоростьюпередвижениясвысокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки вдлинус разбегаспособом «согнувноги»;прыжки ввысоту спрямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча надальностьс трёх шаговразбега.

*Модуль«Спортивныеигры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и вдвижении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди сместа;ранее разученные техническиедействияс мячом.

Волейбол.Прямаянижняяподачамяча;приёмипередачамячадвумярукамиснизуисверхунаместеи вдвижении;ранееразученные техническиедействиясмячом.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

КЛАСС

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

**Способысамостоятельнойдеятельности**.Ведениедневникафизическойкультуры.Физическаяподготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическаяподготовленностькакрезультатфизическойподготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определенияиндивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценкефизической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способырегистрацииих результатов.

Правилаиспособысоставленияпланасамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правиласамостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания вестественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическимиупражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованиемдополнительныхотягощений;упражнениядляпрофилактикинарушениязрениявовремяучебныхзанятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержаниеоптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебнойдеятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатическая комбинацияиз общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученныхакробатическихупражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированныхупражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разнойамплитудойитраекторией,танцевальнымидвижениямиизранееразученныхтанцев(девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) испособом«ноги врозь» (девочки).Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованныхобщеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом,поворотамисразнообразнымидвижениямирукиног,удержаниемстатическихпоз(девочки).

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

Лазаньепоканатувтриприёма(мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученныепрыжковыеупражнениявдлинуи высоту;напрыгиваниеи спрыгивание.

Метаниемалого(теннисного)мячавподвижную(раскачивающуюся)мишень.

*Модуль«Спортивныеигры»*.

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжкивверхтолчкомоднойногойиприземлениемнадругуюногу;остановкадвумяшагамиипрыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и поразнойтраектории, на передачу иброски мяча вкорзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных техническихприёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных техническихприёмоввподачемяча, его приёмеи передачедвумяруками снизуи сверху.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

КЛАСС

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России;рольА.Д.Бутовскоговразвитииотечественнойсистемыфизическоговоспитанияиспорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.Выдающиесясоветские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личностисовременногочеловека.

**Способысамостоятельнойдеятельности**.Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийвпроцессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника пофизическойкультуре.

Техническаяподготовкаиеёзначениедлячеловека;основныеправилатехническойподготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения идвигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организацияпроцедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий,причиныиспособыихпредупрежденияприсамостоятельныхзанятияхтехническойподготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебнуючетверть.Составлениепланаучебногозанятияпосамостоятельнойтехническойподготовке.Способыоцениванияоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультуройспомощью«индексаКетле»,

«ортостатическойпробы»,«функциональнойпробысостандартнойнагрузкой».

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученныхупражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной изрительнойгимнастики врежиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинацииизранееразученныхупражненийсдобавлениемупражненийритмическойгимнастики(девочки).

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлениемупражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкойгимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах(мальчики).Лазанье поканату вдваприёма (мальчики).

*Модуль«Лёгкаяатлетика».*Бегспреодолениемпрепятствийспособами«наступание»и

«прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скоростипередвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»иввысоту способом «перешагивание».

Метаниемалого(теннисного)мячаподвижущейся(катящейся)сразнойскоростьюмишени.

*Модуль«Спортивныеигры»*.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и отгруди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученныхтехническихприёмовбезмячаис мячом:ведение,приёмыипередачи,броски вкорзину.

Волейбол.Верхняяпрямаяподачамячавразныезоныплощадкисоперника;передачамячачерезсетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам сиспользованиемранее разученных техническихприёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия привыполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность поправиламс использованиемранее разученныхтехнических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

КЛАСС

**Знанияофизическойкультуре**.Физическаякультуравсовременномобществе:характеристикаосновныхнаправленийиформорганизации.Всестороннееигармоничноефизическоеразвитие.

Адаптивнаяфизическаякультура,еёисторияисоциальнаязначимость.

**Способысамостоятельнойдеятельности.**Коррекцияосанкииразработкаиндивидуальныхплановзанятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработкаиндивидуальныхплановзанятий корригирующейгимнастикой.

Составлениепланов-конспектовдлясамостоятельныхзанятийспортивнойподготовкой.Способыучёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочныхзанятий.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактикаперенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнениямышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общегоутомленияи остроты зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинацияиз ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом техническихэлементоввстойках, упорах,кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений сувеличивающимсячисломтехническихэлементоввпрыжках,поворотахипередвижениях(девушки).Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах ивисах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений вупоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученныхакробатическихупражненийиупражнений ритмическойгимнастики(девушки).

*Модуль«Лёгкаяатлетика»*.Кроссовыйбег;прыжоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка квыполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средниедистанции)итехнических(прыжкииметаниеспортивногоснаряда)дисциплинахлёгкойатлетики.

*Модуль«Спортивныеигры»*.

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. Игроваядеятельностьпоправиламсиспользованиемранееразученныхтехническихприёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;тактическиедействиявзащитеинападении.Игроваядеятельностьпоправиламсиспользованиемранееразученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутреннейсторонойстопы.Правилаигрывмини-футбол;техническиеитактическиедействия.Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов(девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранееразученныхтехнических приёмов(юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

КЛАСС

**Знания о физической культуре**. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и ихпагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образажизни.Профессионально-прикладнаяфизическаякультура.

**Способысамостоятельнойдеятельности**.Восстановительныймассажкаксредствооптимизацииработоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физическойподготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональныхрезервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическимиупражнениямии во времяактивного отдыха.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятияфизической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательнойактивностистаршеклассников

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация свключениемдлинногокувыркасразбегаикувырканазадвупор, стояногиврозь(юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания исоскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, свключением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация нагимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведениемноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики,акробатики иритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег накороткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжкив высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда сразбегана дальность.

*Модуль«Спортивныеигры»*.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мячанаместе, впрыжке, после ведения.

Волейбол.Техническаяподготовкавигровыхдействиях:подачимячавразныезоныплощадкисоперника;приёмыи передачина местеи вдвижении;ударыи блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки иударыпо мячу с места и вдвижении.Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта;техническихдействийспортивныхигр.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РоссийскойФедерации,гордитьсяпобедамивыдающихсяотечественныхспортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважатьтрадициии принципысовременных Олимпийскихигр иолимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия приорганизации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом,оздоровительныхмероприятий вусловиях активного отдыхаи досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятийфизическойкультурой,участиявспортивныхмероприятиях исоревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правилатехникибезопасностивовремясовместныхзанятийфизическойкультуройиспортом;

стремлениекфизическомусовершенствованию,формированиюкультурыдвиженияителосложения,самовыражениювизбранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основенаучныхпредставленийозакономерностяхфизическогоразвитияифизическойподготовленностисучётомсамостоятельныхнаблюдений заизменением ихпоказателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в егоукрепленииидлительномсохранениипосредствомзанятийфизическойкультуройиспортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияниявредныхпривычекнафизическое,психическоеисоциальноездоровьечеловека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятияпо регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма послезначительныхумственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом,проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выборуспортивногоинвентаряи оборудования,спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,противостоятьдействиямипоступкам, приносящимвредокружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполненииучебныхзаданийнаурокахфизическойкультуры,игровойисоревновательнойдеятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов ипотребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания испортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практическойдеятельности,общениисосверстниками,публичныхвыступленияхидискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальныепознавательныедействия:

проводитьсравнениесоревновательныхупражненийОлимпийскихигрдревностиисовременныхОлимпийскихигр, выявлятьих общностьи различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийскогодвижения,приводитьпримерыеё гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительныхкачествличности,устанавливатьвозможностьпрофилактикивредныхпривычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевоепредназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техникибезопасностивовремяпередвиженияпо маршрутуиорганизации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениямипоказателейработоспособности;

устанавливатьсвязьнегативноговлияниянарушенияосанкинасостояниездоровьяивыявлятьпричины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений попрофилактикеи коррекции выявляемых нарушений;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждууровнемразвитияфизическихкачеств,состояниемздоровьяифункциональнымивозможностямиосновныхсистеморганизма;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждукачествомвладениятехникойфизическогоупражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятийфизическойкультурой и спортом;

устанавливатьпричинно-следственнуюсвязьмеждуподготовкойместзанятийнаоткрытыхплощадкахи правилами предупреждениятравматизма.

Универсальныекоммуникативныедействия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцахтехники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятийфизическойи технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с даннымивозрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил ирегулироватьнагрузкупочастоте пульсаивнешнимпризнакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементыдвижений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решениязадачобучения;оцениватьэффективностьобученияпосредствомсравнениясэталоннымобразцом;

наблюдать,анализироватьиконтролироватьтехникувыполненияфизическихупражненийдругимиучащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы ихустранения;

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

Универсальныеучебныерегулятивныедействия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разнойфункциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма,развитиеегорезервныхвозможностейспомощьюпроцедурконтроляифункциональныхпроб;

составлятьивыполнятьакробатическиеигимнастическиекомплексыупражнений,самостоятельноразучиватьсложно-координированныеупражнениянаспортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться науказания учителя и правила игры при возникновенииконфликтных и нестандартных ситуаций,признаватьсвоёправоиправодругихнаошибку,правонаеёсовместноеисправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуютпри совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроковсвоейкоманды и команды соперников;

организовыватьоказаниепервойпомощипритравмахиушибахвовремясамостоятельныхзанятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера ипризнаковполученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**5 КЛАСС**

Кконцуобучения**в5классе**обучающийсянаучится:

выполнятьтребованиябезопасностинаурокахфизическойкультуры,насамостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениями вусловиях активного отдыхаи досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами,составлятькомплексыупражненийпокоррекцииипрофилактикееёнарушения,планироватьихвыполнениеврежиме дня;

составлятьдневникфизическойкультурыивестивнёмнаблюдениезапоказателямифизическогоразвития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведениясамостоятельныхзанятий;

осуществлятьпрофилактикуутомлениявовремяучебнойдеятельности,выполнятькомплексыупражненийфизкультминуток,дыхательной изрительной гимнастики;

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

выполнятьопорныйпрыжоксразбегаспособом«ногиврозь»(мальчики)испособом

«напрыгиванияспоследующимспрыгиванием»(девочки);

выполнятьупражненияввисахиупорахнанизкойгимнастическойперекладине(мальчики);впередвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,подпрыгиваниемна двухногах на местеи спродвижением (девочки);

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;демонстрироватьтехникупрыжкавдлинусразбегаспособом«согнувноги»;

демонстрироватьтехническиедействиявспортивныхиграх:

баскетбол(ведениемячасравномернойскоростьювразныхнаправлениях;приёмипередачамячадвумяруками отгруди с места и вдвижении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча,ударпо неподвижному мячу снебольшого разбега);

КЛАСС

Кконцуобучения**в6классе**обучающийсянаучится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, рольПьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза,символикии ритуаловИгр;

измерятьиндивидуальныепоказателифизическихкачеств,определятьихсоответствиевозрастнымнормами подбиратьупражнениядляих направленногоразвития;контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма повнешнимпризнакамвовремясамостоятельных занятийфизическойподготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии справиламитехники безопасностии гигиеническимитребованиями;

отбиратьупражненияоздоровительнойфизическойкультурыисоставлятьизнихкомплексыфизкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечногоутомленияврежиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать ианализироватьвыполнениедругимиучащимися,выявлятьошибкиипредлагатьспособыустранения;

выполнятьлазаньепоканатувтриприёма(мальчики),составлятьивыполнятькомбинациюнанизком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений(девочки);

выполнятьбеговыеупражнениясмаксимальнымускорением,использоватьихвсамостоятельныхзанятияхдляразвитиябыстротыиравномерныйбегдляразвитияобщейвыносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать еговыполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагатьспособыустранения;

баскетбол(техническиедействиябезмяча;броскимячадвумярукамиснизуиотгрудисместа;использованиеразученныхтехническихдействийвусловияхигровойдеятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;использованиеразученныхтехническихдействийвусловияхигровойдеятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; ударпо катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровойдеятельности);

КЛАСС

Кконцуобучения**в7классе**обучающийсянаучится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, даватьхарактеристикуосновнымэтапамегоразвитиявСССРисовременнойРоссии;

объяснятьположительноевлияниезанятийфизическойкультуройиспортомнавоспитаниеличностныхкачествсовременныхшкольников,приводитьпримерыизсобственнойжизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами техническойподготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедурыоцениваниятехники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределятьихвнедельномимесячномциклахучебногогода,оцениватьихоздоровительныйэффектспомощью

«индексаКетле»и«ортостатическойпробы»(пообразцу);

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

составлятьисамостоятельноразучиватькомплексстеп-аэробики,включающийупражненияв

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);выполнятьстойкунаголовесопоройнарукиивключатьеёвакробатическуюкомбинациюизранее

освоенныхупражнений(юноши);

выполнятьбеговыеупражненияспреодолениемпрепятствийспособами«наступание»и

«прыжковыйбег»,применятьихвбегепопересечённойместности;

выполнятьметаниемалогомячанаточностьвнеподвижную,качающуюсяикатящуюсясразнойскоростьюмишень;

демонстрироватьииспользоватьтехническиедействияспортивныхигр:

баскетбол(передачаиловлямячапослеотскокаотпола;броскимячадвумярукамиснизуиотгруди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровойдеятельности);

волейбол(передачамячазаголовунасвоейплощадкеичерезсетку;использованиеразученныхтехническихдействий вусловиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполненииуглового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных техническихдействийвусловиях игровой деятельности);

КЛАСС

Кконцуобучения**в8классе**обучающийсянаучится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации,характеризоватьсодержание основных формих организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии иприводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физическойкультуройи спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки иизбыточноймассы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание всоответствиисиндивидуальнымипоказателямиразвитияосновныхфизическихкачеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенныхупражненийсдобавлениемэлементовакробатикииритмическойгимнастики(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 заданнымобразцом,анализироватьошибкиипричиныихпоявления,находитьспособыустранения(юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализироватьтехнические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способыустранения;

выполнятьтестовыезаданиякомплексаГТОвбеговыхитехническихлегкоатлетическихдисциплинахвсоответствиисустановленнымитребованиями кихтехнике;

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой впрыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических итактическихдействий вусловиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;тактическиедействиявзащитеинападении;использованиеразученныхтехническихитактическихдействийвусловиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешнейчастью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использованиеразученныхтехническихитактическихдействийвусловияхигровойдеятельности);

КЛАСС

Кконцуобучения**в9классе**обучающийсянаучится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактикевредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, егосоциальнуюи производственнуюдеятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевоепредназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; пониматьнеобходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихсяобщеобразовательнойшколы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физическойкультуройиспортом,выполнятьгигиеническиетребованиякпроцедурам массажа;

измерятьиндивидуальныефункциональныерезервыорганизмаспомощьюпробШтанге,Генча,

«задержкидыхания»;использоватьихдляпланированияиндивидуальныхзанятийспортивнойипрофессионально-прикладнойфизической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическимиупражнениямиивовремяактивногоотдыха,применятьспособыоказанияпервойпомощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений сповышеннымитребованиями ктехникеих выполнения(юноши);

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементамистеп-аэробикии акробатики (девушки);

составлятьивыполнятькомплексритмическойгимнастикисвключениемэлементовхудожественнойгимнастики,упражненийнагибкостьиравновесие(девушки);

совершенствоватьтехникубеговыхипрыжковыхупражненийвпроцессесамостоятельныхзанятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол,взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организациитактическихдействий внападении изащите.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | | | | **Количествочасов** | | | | | | | | | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** | | | | |
| **всего** | | | | **контрольныеработы** | | | | **практическиеработы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | **Знакомствоспрограммнымматериаломитребованиямикегоосвоению** | | | | 0.25 | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| 1.2. | | **Знакомствоссистемойдополнительногообученияфизическойкультуреиорганизациейспортивнойработывшколе** | | | | 0.25 | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| 1.3. | | **Знакомствоспонятием«здоровыйобразжизни»изначениемздоровогообразажизнивжизнедеятельностисовременногочеловека** | | | | 0.25 | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| 1.4. | | **ЗнакомствосисториейдревнихОлимпийскихигр** | | | | 0.25 | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| Итогопоразделу | | | | | | 1 | | | |  | | | | | | | | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | **Режимдняиегозначениедлясовременногошкольника** | | | 0.25 | | | | | - | | | 0.25 | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.2. | | | **Самостоятельноесоставлениеиндивидуальногорежимадня** | | | 0.25 | | | | | 0.25 | | | - | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.3. | | | **Физическоеразвитиечеловекаифакторы,влияющиенаегопоказатели** | | | 0.25 | | | | | - | | | 0.25 | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.4. | | | **Осанкакакпоказательфизическогоразвитияиздоровьяшкольника** | | | 0.25 | | | | | - | | | 0.25 | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.5. | | | **Измерениеиндивидуальныхпоказателейфизическогоразвития** | | | 0.25 | | | | | 0.25 | | | - | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.6. | | | **Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки** | | | 0.25 | | | | | - | | | 0.25 | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.7. | | **Организацияипроведениесамостоятельныхзанятий** | | | | 0.25 | | | | 0.25 | | - | | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| 2.8. | | **Процедураопределениясостоянияорганизмаспомощьюодномоментнойфункциональнойпробы** | | | | 0.25 | | | | - | | 0.25 | | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| 2.9. | | **Исследованиевлиянияоздоровительныхформзанятийфизическойкультуройнаработусердца** | | | | 0.25 | | | | - | | 0.25 | | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| 2.10 | | **Ведениедневникафизическойкультуры** | | | | 0.25 | | | | - | | 0.25 | | | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | |
| Итогопоразделу | | | | | | 2.5 | | | |  | | | | | | | | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | **Знакомствоспонятием«физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | 0.25 | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.2. | | **Упражненияутреннейзарядки** | | 0.25 | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.3. | | **Упражнениядыхательнойизрительнойгимнастики** | | 0.25 | | | - | | | | 0.25 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.4. | | **Водныепроцедурыпослеутреннейзарядки** | | 0.25 | | | - | | | | 0.25 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.5. | | **Упражнениянаразвитиегибкости** | | 0.25 | | | - | | | | 0.25 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.6. | | **Упражнениянаразвитиекоординации** | | 0.25 | | | - | | | | 0.25 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.7. | | **Упражнениянаформированиетелосложения** | | 0.25 | | | - | | | | 0.25 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.8. | | *Модуль«Гимнастика».***Знакомствоспонятием«спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | 0.75 | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.9. | | *Модуль«Гимнастика».***Кувыроквперёдвгруппировке** | | 3 | | | 0.5 | | | | 2.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | | | |
| 3.10. | | *Модуль«Гимнастика».***Кувырокназадвгруппировке** | 3 | | | | | 0.5 | | | | 2.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.11. | | *Модуль«Гимнастика».***Кувыроквперёдноги«скрёстно»** | 2 | | | | | 0.5 | | | | 1.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.12. | | *Модуль«Гимнастика».***Кувырокназадизстойкиналопатках** | 2 | | | | | 0.5 | | | | 1.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.13. | | *Модуль«Гимнастика».***Опорныйпрыжокнагимнастическогокозла** | 2 | | | | | 0.5 | | | | 1.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.14. | | *Модуль«Гимнастика».***Гимнастическаякомбинациянанизкомгимнастическомбревне** | 2 | | | | | 0.5 | | | | 1.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.15. | | *Модуль«Гимнастика».***Лазаньеиперелезаниенагимнастическойстенке** | 0.5 | | | | | - | | | | 0.5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.16. | | *Модуль«Гимнастика».***Расхождениенагимнастическойскамейкевпарах** | 1,5 | | | | | - | | | | 1,5 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.17. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегсравномернойскоростьюнадлинныедистанции** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.18. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностивовремявыполнениябеговыхупражненийнасамостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикой** | 0.25 | | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.19. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегсмаксимальнойскоростьюнакороткиедистанции** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.20. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Прыжоквдлинусразбегаспособом«согнувноги*»*** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.21. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямиучителяпотехникебезопасностиназанятияхпрыжкамиисоспособамиихиспользованиядляразвитияскоростно-силовыхспособностей** | 0.25 | | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.22. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалогомячавнеподвижнуюмишень** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.23. | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямипотехникебезопасностипривыполненииупражненийвметаниималогомячаисоспособамиихиспользованиядляразвитияточностидвижения** | 0.25 | | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.24. | | | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалогомячанадальность** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.25. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Передачабаскетбольногомячадвумярукамиотгруди** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.26. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».* **Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыбаскетбол** | 0.25 | | | | |  | | | |  | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.27. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Ведениебаскетбольногомяча** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.28. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.29. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Прямаянижняяподачамячавволейболе** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.30. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».* **Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыволейбол** | 0.25 | | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.31. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу** | 2.75 | | | | | 1 | | | | 1.75 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.32. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамисверху** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.33. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Ударпонеподвижномумячу** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.34. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».* **Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыфутбол** | 0.25 | | | | | - | | | | - | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.35. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Остановкакатящегосямячавнутреннейсторонойстопы** | 2.75 | | | | | 1 | | | | 1.75 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.36. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Ведениефутбольногомяча** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.37. | | | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Обводкамячомориентиров** | 3 | | | | | 1 | | | | 2 | | | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | | | 68 | | | | | 18.75 | | | | 47.25 | | | |  | | |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| 1.1. | **ВозрождениеОлимпийскихигр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.2. | **СимволикаиритуалыпервыхОлимпийскихигр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.3. | **ИсторияпервыхОлимпийскихигрсовременности** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| 2.1. | **Составлениедневникафизическойкультуры** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Физическаяподготовкачеловека** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Правиларазвитияфизическихкачеств** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Определениеиндивидуальнойфизическойнагрузкидлясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Правилаизмеренияпоказателейфизическойподготовленности** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Составлениепланасамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.7. | **Закаливающиепроцедурыспомощьювоздушныхисолнечныхванн,купаниявестественныхводоёмах** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 2.5 |  | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 3.1. | **Упражнениядлякоррекциителосложения** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнениядляпрофилактикинарушениязрения** | 0.75 | - | 0.75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Упражнениядляоптимизацииработоспособностимышцврежимеучебногодня** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль«Гимнастика».***Акробатическаякомбинация** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль«Гимнастика».***Опорныепрыжки** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль«Гимнастика».***Упражнениянанизкомгимнастическомбревне** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоенияфизическихупражненийнагимнастическомбревне** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль«Гимнастика».***Висыиупорынаневысокойгимнастическойперекладине** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных иподводящихупражненийдляосвоенияфизическихупражненийнаневысокойгимнастическойперекладине** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль«Гимнастика».***Лазаниепоканатувтриприёма** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль«Гимнастика».***Упражненияритмическойгимнастики** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинацииритмическойгимнастикииподборемузыкальногосопровождения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Беговыеупражнения** | 5 | - | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоразвитиювыносливостиибыстротынасамостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикойспомощьюгладкогоравномерногоиспринтерскогобега** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Прыжокввысотусразбега** | 5 | 0.5 | 4.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих иподготовительныхупражненийдляосвоениятехникипрыжкаввысотусразбегаспособом«перешагивание»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалого(теннисного)мячавподвижнуюмишень(раскачивающийсясразнойскоростьюгимнастическийобручсуменьшающимсядиаметром)** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюупражненийвметаниимячадляповышенияточностидвижений** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Техническиедействиябаскетболистабезмяча** | 8.25 | 0.25 | 8 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».* **Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехническимдействиямбаскетболистабезмяча** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Игровыедействиявволейболе** | 9 | 3 | 6 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Ударпокатящемусямячусразбега** | 11.75 | 0.75 | 11 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».* **Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникиударапокатящемусямячусразбегаиегопередачинаразныерасстояния** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 64.5 |  | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 8.5 | 55 |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | | | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** | | |
| **всего** | **контрольныеработы** | | **практическиеработы** | |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | | | | | |
| 1.1. | **Зарождениеолимпийскогодвижения** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 1.2. | **ОлимпийскоедвижениевСССРисовременнойРоссии** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 1.3. | **Знакомствосвыдающимисяолимпийскимичемпионами** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 1.4. | **Воспитаниекачествличностивпроцессезанятийфизическойкультуройиспортом** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | | | | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | | | | | |
| 2.1. | **Ведениедневникафизическойкультуры** | 0.25 | - | | 0.25 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.2. | **Понятие«техническаяподготовка** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.3. | **Понятия«двигательноедействие»,«двигательноеумение»,«двигательныйнавык»** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.4. | **Способыипроцедурыоцениваниятехникидвигательныхдействий** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.5. | **Ошибкивтехникеупражненийиихпредупреждение** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.6. | **Планированиезанятийтехническойподготовкой** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.7. | **Составлениепланазанятийпотехническойподготовке** | 0.25 | - | | 0.25 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.8. | **Правилатехникибезопасностиигигиеныместзанятийфизическимиупражнениями** | 0.25 | 0.25 | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 2.9. | **Оцениваниеоздоровительногоэффектазанятийфизическойкультурой** | 0.5 | - | | 0.25 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| Итогопоразделу | | 2.5 |  | | | | | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнениядлякоррекциителосложения** | 1 | - | | 1 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.2. | **Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки** | 0.75 | - | | 0.75 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.3. | *Модуль«Гимнастика».***Акробатическаякомбинация** | 4 | 1 | | 3 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.4. | *Модуль«Гимнастика».***Акробатическиепирамиды** | 4 | 1 | | 3 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.5. | *Модуль«Гимнастика».***Стойканаголовесопоройнаруки** | 4 | 1 | | 3 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельногообучениястойкенаголовесопоройнаруки,разработкеакробатическойкомбинацииизхорошоосвоенныхупражнений** | 0.5 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.7. | *Модуль«Гимнастика».***Лазаньепоканатувдваприёма** | 2 | - | | 2 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельногообучениялазаньюпоканатувдваприёма** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.9. | *Модуль«Гимнастика».***Упражнениястеп-аэробики** | 2 | - | | 2 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.10. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Бегспреодолениемпрепятствий** | 5 | 1 | | 4 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.11. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникепреодоленияпрепятствийспособами«наступание»и«прыжковыйбег»** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.12. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Эстафетныйбег** | 5 | 1 | | 4 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf | | |
| 3.13. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникеэстафетногобега** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Метаниемалогомячавкатящуюсямишень** | 5 | 1 | | 4 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюупражненийсмалыммячомнаразвитиеточностидвижений** | 0.25 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Ловлямячапослеотскокаотпола** | 2 | 1 | | 1 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообученияпередачеиловлебаскетбольногомячапослеотскокаотпола** | 0.5 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокмячавкорзинудвумярукамиснизупослеведения** | 2 | 1 | | 1 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникеброскамячавкорзинудвумярукамиснизу** | 0.5 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокмячавкорзинудвумярукамиотгрудипослеведения** | 4.25 | 0.75 | | 3.5 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Верхняяпрямаяподачамяча** | 4 | 1 | | 3 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникевыполненияверхнейпрямойподачамячачерезсетку** | 1 | - | | - | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Переводмячачерезсетку,способомнеожиданной(скрытой)передачизаголову** | 4 | 1 | | 3 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.24. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Средниеидлинныепередачифутбольногомяча** | 6 | 1 | | 5 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.25. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Тактическиедействияигрыфутбол** | 6 | 1 | | 5 | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 64,5 |  | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 13 | 49 | |  | | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные** |
| **п/п** |  | **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** | **(цифровые)**  **образовательныересурсы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| 1.1. | **Физическаякультуравсовременномобществе** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Всестороннееигармоничноефизическоеразвитие** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Адаптивнаяфизическаякультура** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| 2.1. | **Коррекциянарушенияосанки** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Коррекцияизбыточноймассытела** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Составлениепланов-конспектовдлясамостоятельныхзанятийспортивнойподготовкой** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Способыучётаиндивидуальныхособенностейприсоставленииплановсамостоятельныхтренированныхзанятий** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 2.5 |  | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 3.1. | **Профилактикаумственногоперенапряжения** | 1.75 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.2. | *Модуль«Гимнастика».***Гимнастическаякомбинациянаперекладине** | 5 | 2 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.3. | *Модуль«Гимнастика».***Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях,перекладине** | 5 | 2 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль«Гимнастика».***Вольныеупражнениянабазеритмическойгимнастики** | 6.5 | 2 | 4.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Кроссовыйбег** | 3.75 | .0.75 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Прыжоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись»** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Правилапроведениясоревнованийполёгкойатлетике** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвбеговыхдисциплинах** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвтехническихдисциплинах** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Поворотысмячомнаместе** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Передачамячаоднойрукойотплечаиснизу** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокмячавкорзинудвумярукамивпрыжке** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».***Бросокмячавкорзинуоднойрукойвпрыжке** | 3.25 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Прямойнападающийудар** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Методическиерекомендациипосамостоятельномурешениюзадачприразучиваниипрямогонападающегоудара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техникибезопасностивовремяегоразучиванияизакрепления** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Индивидуальноеблокированиемячавпрыжкесместа** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Тактическиедействиявигреволейбол** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».***Методическиерекомендациипоспособамиспользованияиндивидуальногоблокированиямячавусловияхигровойдеятельности** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль«Спортивныеигры.Футбол».***Основныетактическиесхемыигрыфутболимини-футбол** | 12 | 3 | 9 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 64.5 |  | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 20.75 | 39.5 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Электронные (цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| **Раздел1.ЗНАНИЯОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ** | | | | | |
| 1.1. | **Здоровьеиздоровыйобразжизни** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Пешиетуристскиеподходы** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Профессионально-прикладнаяфизическаякультура** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел2.СПОСОБЫСАМОСТОЯТЕЛЬНОЙДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | |
| 2.1. | **Восстановительныймассаж** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Банныепроцедуры** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Измерениефункциональныхрезервоворганизма** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Оказаниепервойпомощивовремясамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями** | 1 | 1 | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| Итогопоразделу | | 2.5 |  | | |
| **Раздел3.ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| 3.1. | **Занятияфизическойкультуройирежимпитания** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнениядлясниженияизбыточноймассытела** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Индивидуальныемероприятияоздоровительной,коррекционнойипрофилактическойнаправленности** | 0.75 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль«Гимнастика».***Длинныйкувыроксразбега** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль«Гимнастика».***Кувырокназадвупор,стояногиврозь** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль«Гимнастика».***Акробатическаякомбинация** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль«Гимнастика».***Размахиванияввисенавысокойперекладине** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль«Гимнастика».***Соскоквперёдпрогнувшисьсвысокойгимнастическойперекладины** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль«Гимнастика».***Гимнастическаякомбинациянавысокойгимнастическойперекладине** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль«Гимнастика».***Гимнастическаякомбинациянагимнастическомбревне** | 3.75 | 1 | 2.75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Техническаяподготовкавлегкоатлетическихупражнениях** | 7.75 | 3 | 4.75 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль«Лёгкаяатлетика».***Техническаяподготовкавметанииспортивногоснарядасразбеганадальность** | 8 | 3 | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль«Спортивныеигры».***Техническаяподготовкавбаскетболе** | 9.25 | 3 | 6.25 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль«Спортивныеигры».***Техническаяподготовкавволейболе** | 9 | 3 | 6 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль«Спортивныеигры».***Техническаяподготовкавфутболе** | 12 | 4 | 8 | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
|  | Итогопоразделу | 64.5 |  | | https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf |
|  | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 24 | 38.75 |  |

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Виды, формыконтроля** |
| **.всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 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. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 36. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зпчет |
| 38. | Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 40. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 41. | Контрольный. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 42. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Ведение мяча на месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 46. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 48. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 50. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование |
| 56. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. | Контрольный. Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 59. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Ведение футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 62. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный.Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 66. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол.- | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 24 | 44 |  |

1. КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Виды, формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 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. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 36. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 38. | Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 40. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 41. | Контрольный. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 42. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Ведение мяча на месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 46. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 48. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 50. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование |
| 56. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. | Контрольный. Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 59. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Ведение футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 62. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный.Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 66. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол.- | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 24 | 44 |  |

**7КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Виды, формыконтроля** |
|  |  | **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |  |
| 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. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 36. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 38. | Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 40. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 41. | Контрольный. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 42. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Ведение мяча на месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 46. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 48. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | Зачет |
| 50. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование |
| 56. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. | Контрольный. Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 59. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Ведение футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 62. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный.Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 66. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол.- | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 24 | 44 |  |

8КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Виды, формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 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. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 36. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 | - | - |  |
| 37. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 42. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 43. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 45. | Закрепление пройденного материала. | 1 | - | - |  |
| 46. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 | - | - |  |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 48. | Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 51. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | зачет |
| 53. | Броски мяча в корзину.Тактические действия в нападении. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | - | - |  |
| 56. | Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | 6-ти минутный бег | 1 | 1 |  | тестирование |
| 58. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Бег 100 метров. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 61. | Спринтерский бег.Прыжки в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 62. | Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 63. | Техника безопасности на уроках футбола | 1 | - | - |  |
| 64. | Техническаяподготовкавфутболе | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Техническаяподготовкавфутболе | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Техническаяподготовкавфутболе.Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Техническаяподготовкавфутболе.Учебная игра в футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Техническаяподготовкавфутболе.Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 24 | 44 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Виды, формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 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. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 36. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 | - | - |  |
| 37. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 42. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 43. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 45. | Закрепление пройденного материала. | 1 | - | - |  |
| 46. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 | - | - |  |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 48. | Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 51. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | зачет |
| 53. | Броски мяча в корзину.Тактические действия в нападении. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | - | - |  |
| 56. | Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | 6-ти минутный бег | 1 | 1 |  | тестирование |
| 58. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Бег 100 метров. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 61. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 62. | Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 63. | Техника безопасности на уроках футбола | 1 | - | - |  |
| 64. | Техническаяподготовкавфутболе | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Техническаяподготовкавфутболе | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Техническаяподготовкавфутболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Техническаяподготовкавфутболе. Учебная игра в футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Техническаяподготовкавфутболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 68 | 24 | 44 |  |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА5КЛАСС**

Физическаякультура.5-7класс/ВиленскийМ.Я.,ТуревскийИ.М.,ТорочковаТ.Ю.идругие;подредакциейВиленскогоМ.Я.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

Введитесвойвариант:

1. КЛАСС

Физическаякультура.5-7класс/ВиленскийМ.Я.,ТуревскийИ.М.,ТорочковаТ.Ю.идругие;подредакциейВиленскогоМ.Я.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

Введитесвойвариант:

1. КЛАСС

Физическаякультура.5-7класс/ВиленскийМ.Я.,ТуревскийИ.М.,ТорочковаТ.Ю.идругие;подредакциейВиленскогоМ.Я.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

Введитесвойвариант:

1. КЛАСС

Физическаякультура,8-9класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Введитесвой вариант:

1. КЛАСС

Физическаякультура,8-9класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Введитесвой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

1. **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. РекомендованоМинистерствомобразованияРФ.-Москва,Просвещение, 2007г.
* ЛитвиновЕ.И.,ВилянскийМ.Я.,.ТукуновБ.И.Программыпофизическойкультуре1-11классы.-Москва,\*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлениемразвитияобщегосреднегообразованияРФ,Москва,Радио–связь,2006г.
* Научно-методическийжурнал«Физическаякультуравшколе».Издательство«ШколаПресс».

1. 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. РекомендованоМинистерствомобразованияРФ.-Москва,Просвещение, 2007г.
* ЛитвиновЕ.И.,ВилянскийМ.Я.,.ТукуновБ.И.Программыпофизическойкультуре1-11классы.-Москва,\*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлениемразвитияобщегосреднегообразованияРФ,Москва,Радио–связь,2006г.
* Научно-методическийжурнал«Физическаякультуравшколе».Издательство«ШколаПресс».

1. 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. РекомендованоМинистерствомобразованияРФ.-Москва,Просвещение, 2007г.
* ЛитвиновЕ.И.,ВилянскийМ.Я.,.ТукуновБ.И.Программыпофизическойкультуре1-11классы.-Москва,\*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлениемразвитияобщегосреднегообразованияРФ,Москва,Радио–связь,2006г.
* Научно-методическийжурнал«Физическаякультуравшколе».Издательство«ШколаПресс».

1. 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. РекомендованоМинистерствомобразованияРФ.-Москва,Просвещение, 2007г.
* ЛитвиновЕ.И.,ВилянскийМ.Я.,.ТукуновБ.И.Программыпофизическойкультуре1-11классы.-Москва,\*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлениемразвитияобщегосреднегообразованияРФ,Москва,Радио–связь,2006г.
* Научно-методическийжурнал«Физическаякультуравшколе».Издательство«ШколаПресс».

1. 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. РекомендованоМинистерствомобразованияРФ.-Москва,Просвещение, 2007г.
* ЛитвиновЕ.И.,ВилянскийМ.Я.,.ТукуновБ.И.Программыпофизическойкультуре1-11классы.-Москва,\*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлениемразвитияобщегосреднегообразованияРФ,Москва,Радио–связь,2006г.
* Научно-методическийжурнал«Физическаякультуравшколе».Издательство«ШколаПресс».

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ5КЛАСС

1. Российскийучебник:вебинары,методическаялитература,учебникиhttps://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 преподаваниифизическойкультуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизическойкультуры:<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевыеобразовательныесообщества«Открытыйкласс».Предмет

«Физическаякультура»:программы,презентации,тестовыезадания:<http://www.openclass.ru/>

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

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

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

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. КЛАСС
2. Российскийучебник:вебинары,методическаялитература,учебникиhttps://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизическойкультуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизическойкультуры:<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевыеобразовательныесообщества«Открытыйкласс».Предмет

«Физическаякультура»:программы,презентации,тестовыезадания:<http://www.openclass.ru/>

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

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

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

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. КЛАСС
2. Российскийучебник:вебинары,методическаялитература,учебникиhttps://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизическойкультуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизическойкультуры:<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевыеобразовательныесообщества«Открытыйкласс».Предмет

«Физическаякультура»:программы,презентации,тестовыезадания:<http://www.openclass.ru/>

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

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

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

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. КЛАСС
2. Российскийучебник:вебинары,методическаялитература,учебникиhttps://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизическойкультуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизическойкультуры:<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевыеобразовательныесообщества«Открытыйкласс».Предмет

«Физическаякультура»:программы,презентации,тестовыезадания:<http://www.openclass.ru/>

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

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

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

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. КЛАСС
2. Российскийучебник:вебинары,методическаялитература,учебникиhttps://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизическойкультуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизическойкультуры:<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевыеобразовательныесообщества«Открытыйкласс».Предмет

«Физическаякультура»:программы,презентации,тестовыезадания:<http://www.openclass.ru/>

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

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

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

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационныйматериал:

* таблицыстандартовфизическогоразвитияифизическойподготовленности;
* плакатыметодические;
* портретывыдающихсяспортсменов,деятелейфизическойкультуры,спортаиолимпийскогодвижения.

Техническиесредства:

* аудиоцентрссистемойозвучиванияспортивныхзаловиплощадок;
* мегафон;
* экран(наштативеилинавесной);
* цифроваявидеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ

Учебно-практическоеиучебно-лабораторноеоборудование:

* стенкагимнастическая;
* бревногимнастическоенапольное;
* скамейкигимнастические;
* перекладинагимнастическая;
* палкигимнастические;
* скакалкигимнастические;
* обручигимнастические;
* кольцагимнастические;
* матыгимнастические;
* перекладинанавесная;
* канатдлялазанья;
* комплектнавесногооборудования(мишени,перекладины);
* мячинабивные(1кг);
* мячимассажные;
* мячи-хопы;
* мячималые(резиновые,теннисные);
* мячисредниерезиновые;
* мячибольшие(резиновые,футбольные,волейбольные,баскетбольные);
* кольцапластмассовыеразногоразмера;
* кольцарезиновые;
* планкадляпрыжковввысоту;
* стойкидляпрыжковввысоту;
* рулеткаизмерительная(10м,50м);
* щитысбаскетбольнымикольцами;
* стойкиволейбольные;
* стойкисбаскетбольнымикольцами;
* сеткаволейбольная;
* конусы;
* футбольныеворота