

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

МОАУ "СОШ № 86"

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от "26" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

Протокол № 1

от "27" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ «СОШ № 86»  
\_\_\_\_\_ /Сапкулова Е.В.

Приказ № 346

от "29" августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(ID 3665598)

(для 5-9 классов)

Оренбург 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Одним из средств повышения качества образования является формирование функциональной грамотности, которая оценивается в соответствии с методологией моделей международных исследований. Функциональная грамотность прослеживается через предметные, метапредметные и личностные результаты и подразумевает, что ученики овладеют ключевыми компетенциями, которые позволят получить дальнейшее образование и ориентироваться в мире профессий и в общественно-социальной сфере жизни. Для достижения этих целей при проектировании уроков включаются различные виды заданий по формированию функциональной грамотности, содержащиеся в Банках заданий разных уровней. Кроме того в программах внеурочной деятельности включены задания по формированию функциональной грамотности.

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## 8 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## 9 КЛАСС

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

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

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

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

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

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

Целевые ориентиры и планируемые результаты формирования функциональной грамотности. Стандарты подразумевают, что человек развивает функциональную грамотность в течение всей жизни. Поэтому в школе важно уделить внимание возможностям для саморазвития и самообразования учеников. Формирование функциональной грамотности рассматривается с точки зрения направлений и соответствующих результатов:

Читательская грамотность – способность понимать и использовать тексты, размышлять о них, а также заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять знания и возможности в социальной жизни.

Естественно-научная грамотность – Способность занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с естественными науками: научно объяснять явления, понимать особенности естественно-научного исследования, интерпретировать данные и использовать научные доказательства.

Математическая грамотность – способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных практических контекстах.

Финансовая грамотность – способность рационально распоряжаться деньгами, принимать разные финансовые решения, которые позволяют достигать личного финансового благополучия.

Креативное мышление – способность создавать или иным образом воплощать в жизнь что-то новое.

Глобальные компетенции – способность успешно применять знания, умения, взгляды, отношения, ценности при взаимодействии с различными людьми, при участии в решении глобальных проблем.

Формирование функциональной грамотности реализуется на основе личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностными результатами работы является формирование следующих умений:

- оценивать свою вежливость;
- определять степень вежливости при общении людей (вежливо – невежливо – грубо);
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета для успешного общения, установления добрых, уважительных взаимоотношений;
- осознавать свою ответственность за произнесённое или написанное слово;
- понимать необходимость добрых дел, подтверждающих добрые слова.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- критически осмысливать свой опыт общения, выявлять причины удач и неудач при взаимодействии;
- осознавать разнообразие текстов (жанров), продуцируемых людьми для решения коммуникативных задач;
- учиться подчинять своё высказывание задаче взаимодействия;
- анализировать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.), извлекать необходимые для решения коммуникативных задач сведения;
- перерабатывать информацию: осуществлять подробный, краткий и выборочный пересказ текста;
- осуществлять информационную переработку научно-учебного текста: составлять его план;
- анализировать структуру рассуждения, выявлять уместность приводимых аргументов, правомерность выводов;
- аргументировать свою точку зрения, используя в качестве доказательства правила, цитаты;
- продуцировать рассуждение, соблюдая его структуру: тезис, аргументы, вывод;

- знать основные приёмы подготовки устного выступления – учитывать компоненты речевой ситуации, записывать ключевые слова, план; представлять рисунок, схему; репетировать выступление и т.д.;
- пользоваться приёмами подготовки устного выступления, выступать с графическим (возможно, аудио – , видео – ) сопровождением;
- в предложенных коммуникативных ситуациях, опираясь на изученные правила общения, выбирать уместные, эффективные речевые средства.

Предметными результатами является формирование следующих умений:

- отличать подготовленную и неподготовленную речь;
- знать особенности неподготовленной речи;
- осознавать важность соблюдения норм (орфоэпических, лексических, грамматических) для успешного общения;
- знать особенности этикетных жанров комплимента, поздравления;
- реализовывать жанры комплимента, поздравления с учётом коммуникативной ситуации;
- знать основные приёмы подготовки устного выступления – учитывать компоненты речевой ситуации, записывать ключевые слова, план; представлять рисунок, схему; репетировать выступление и т.д.;
- пользоваться приёмами подготовки устного выступления, выступать с графическим (возможно, аудио, видео) сопровождением;
- в предложенных коммуникативных ситуациях, опираясь на изученные правила общения, выбирать уместные, эффективные речевые средства.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

нижняя подача);

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

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

## 6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника Самостоятельное составление индивидуального режима дня Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Измерение индивидуальных показателей физического развития Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Организация и проведение самостоятельных занятий Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца Ведение дневника физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

3.1.	<b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b> <i>Модуль «Гимнастика». Упражнения утренней зарядки.</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i> <b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</i> <b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</i> <b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке</i> <b>Упражнения на формирование телосложения</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах</i> <b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</i> <b>Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</i>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		64			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> /
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.2.	<b>Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности Закрепляющие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	13	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		64			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Ведение дневника физической культуры Понятие «техническая подготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	Планирование занятий технической подготовкой Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.4.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b> <b>Составление плана занятий по технической подготовке</b> <b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье по канату в два приёма</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения степ-аэробики</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с преодолением препятствий</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Эстафетный бег</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Торможение на лыжах способом «упор»</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Поворот упором при спуске с пологого склона</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ловля мяча после отскока от пола</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		64			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b> Адаптивная физическая культура	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b> Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b> Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.15.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу		64			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни Пешие туристские подходы	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Восстановительный массаж Банные процедуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.5.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.10.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.14.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.15.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.16.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	11	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.18.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		64			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
1.	<b>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</b> Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	Зачет;
3.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	Зачет;
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Зачет;
5.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	Зачет;
6.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Устный опрос;
7.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Метание малого мяча на дальность	1	0	0	Зачет;
8.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Организация и проведение самостоятельных занятий Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	Устный опрос;
9.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Зачет;
10.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0	Устный опрос;

11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	Зачет;
12.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	Зачет;
13.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
14.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
15.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Зачет;
16.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	0	Зачет;
17.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Зачет;
18.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	Зачет;
19.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Устный опрос;
20.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Зачет;
21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
22.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность» Упражнения утренней зарядки.	1	0	0	Устный опрос;
23.	Кувырок вперед в группировке. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	0	Зачет;
24.	Кувырок назад в группировке. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	0	Зачет;
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	0	Зачет;
26.	Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь, с последующим спрыгиванием.	1	0	0	Зачет;

27.	Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь, с последующим спрыгиванием. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Зачет;
28.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне: ходьба, подпрыгивания, передвижения прист.шагом. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	Устный опрос;
29.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке: прист.шагом, боком, по диагонали, вверх.	1	0	0	Устный опрос;
30.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах: правым и левым боком, способом «удерживая за плечи»	1	0	0	Зачет;
31.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
32.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	Зачет;
33.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	Устный опрос;
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
35.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	Зачет;
36.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	Зачет;
37.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	0	Устный опрос;
38.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	Зачет;
39.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	0	Устный опрос;
40.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	Зачет;
41.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
42.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	Устный опрос;
43.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
44.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Зачет;
45.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	Зачет;

46.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
47.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
48.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
49.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
50.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
51.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
52.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Зачет;
53.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Устный опрос;
54.	Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	0	Зачет;
55.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.</b> Удар по неподвижному мячу	1	0	0	Устный опрос;
56.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	Зачет;
57.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;
58.	Ведение футбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
59.	Обводка мячом ориентиров	1	0	0	Зачет;
60.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1	0	0	Устный опрос;
61.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	0	Зачет;
62.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	Устный опрос;
63.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	0	Зачет;
64.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0	Зачет;

65.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос;
66.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Устный опрос;
67.	Метание малого мяча на дальность. <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0	0	Зачет;
68.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	<b>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</b> Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр Беговые упражнения	1	0	0	Зачет;
3.	История первых Олимпийских игр современности Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого б	1	0	0	Устный опрос;
4.	Прыжок в высоту с разбега Составление дневника физической культуры	1	0	0	Зачет;
5.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	Устный опрос;
6.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	Зачет;
7.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	Устный опрос;
8.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
9.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Технические действия баскетболиста без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх с толком одной и приземлением на другую ногу	1	0	0	Устный опрос;
10.	Технические действия баскетболиста без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх с толком одной и приземлением на другую ногу Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	Зачет;
11.	Технические действия баскетболиста без мяча: остановка двумя шагами и прыжком Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	0	Устный опрос;
12.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	Зачет;

13.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	Устный опрос;
14.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	Зачет;
15.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	Устный опрос;
16.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	Зачет;
17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	Устный опрос;
18.	Упражнения с мячом. Правила развития физических качеств.	1	0	0	Зачет;
19.	Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	Устный опрос;
20.	Ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	Зачет;
21.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.</b>  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.	1	0	0	Устный опрос;
22.	Упражнения на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных и общеразвивающих сложно – координационных упражнений, шагом, бегом, поворотами, с удержанием статических поз	1	0	0	Зачет;
23.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек, кувырков, ранее изученных акробатических упражнений	1	0	0	Устный опрос;

24.	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек, кувырков, ранее изученных акробатических упражнений	1	0	0	Зачет;
25.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги», «ноги врозь».	1	0	0	Устный опрос;
26.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги», «ноги врозь».	1	0	0	Зачет;
27.	Висы и упоры, перемах вперед и обратно на невысокой гимнастической перекладине. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	Устный опрос;
28.	Висы и упоры, перемах вперед и обратно на невысокой гимнастической перекладине. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0	Зачет;
29.	Лазание по канату в три приёма. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	Устный опрос;
30.	Упражнения ритмической гимнастики: разнообразные движения руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальные движения. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	0	Зачет;
31.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
32.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	Зачет;
33.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
34.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	Зачет;
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	Устный опрос;
36.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	0	0	Зачет;

37.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	Устный опрос;
38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	Зачет;
39.	Физическая подготовка человека	1	0	0	Устный опрос;
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	Зачет;
41.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
42.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.</i> Игровые действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	Зачет;
43.	Игровые действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	Устный опрос;

44.	Игровые действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	0	Зачет;
45.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
46.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
47.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
48.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
49.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Зачет;
51.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Устный опрос;
52.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Зачет;
53.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Устный опрос;
54.	Игровые действия в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	0	Зачет;
55.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;

56.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	Зачет;
57.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	Устный опрос;
58.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	Зачет;
59.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	Устный опрос;
60.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	0	Зачет;
61.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	Устный опрос;
62.	Удар по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	0	Зачет;
63.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</b> Беговые упражнения	1	0	0	Устный опрос;
64.	Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	0	Зачет;
65.	Прыжок в высоту с разбега Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0	0	Устный опрос;
66.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0	Зачет;
67.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1	0	0	Устный опрос;

68.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	1	0	0	Зачет;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	<i>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</i> Зарождение олимпийского движения Бег с преодолением препятствий	1	0	0	Устный опрос;
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	Зачет;
3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом Эстафетный бег	1	0	0	Устный опрос;
4.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0	Зачет;
5.	Метание малого мяча в катящуюся мишень Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	Устный опрос;
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений Планирование занятий технической подготовкой Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0	Зачет;
7.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
8.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	Зачет;
9.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</i> Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	Устный опрос;

10.	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	Зачет;
11.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	Устный опрос;
12.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	Зачет;

13.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
14.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	Зачет;
15.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
16.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	Зачет;
17.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	Устный опрос;
18.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
19.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	Устный опрос;
20.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
21.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.</i> Акробатическая комбинация	1	0	0	Устный опрос;
22.	Акробатическая комбинация	1	0	0	Зачет;
23.	Акробатические пирамиды Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Устный опрос;
24.	Акробатические пирамиды Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Зачет;
25.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	Устный опрос;
26.	Стойка на голове с опорой на руки Упражнения степ-аэробики : ходьба, прыжки, спрыгивания. Запрыгивания. повороты	1	0	0	Зачет;
27.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	0	Устный опрос;
28.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	Зачет;

29.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	0	0	Устный опрос;
30.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	0	0	Зачет;
31.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</i> Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	Устный опрос;
32.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	Зачет;
33.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	Устный опрос;
34.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	Зачет;
35.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
36.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	Зачет;
37.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	Устный опрос;
38.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	Зачет;
39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	Устный опрос;
40.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	Зачет;

41.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	Устный опрос;
42.	<b><i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.</i></b>  Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	Зачет;
43.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	Устный опрос;

44.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	Зачет;
45.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Устный опрос;
46.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Зачет;
47.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Устный опрос;
48.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Зачет;
49.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Устный опрос;
50.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
51.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
52.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
53.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
54.	Ведение дневника физической культуры Понятие «техническая подготовка	1	0	0	Зачет;
55.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.</b> Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
56.	Средние и длинные передачи футбольного мяча Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
57.	Средние и длинные передачи футбольного мяча Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;

58.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	0	Зачет;
59.	Тактические действия игры футбол Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Устный опрос;
60.	Тактические действия игры футбол Игровая деятельность по правилам	1	0	0	Зачет;
61.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	Устный опрос;
62.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	Зачет;
63.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</b> Бег с преодолением препятствий	1	0	0	Устный опрос;
64.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	Зачет;
65.	Эстафетный бег Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	Устный опрос;
66.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега. <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0	0	Зачет;
67.	Метание малого мяча в катящуюся мишень Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
68.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1		0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	<b>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</b> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	Устный опрос;
2.	Кроссовый бег. Физическая культура в современном обществе	1	0	0	Зачет;
3.	Кроссовый бег.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	Зачет;
5.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0	Устный опрос;
6.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	Зачет;
7.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	Устный опрос;
8.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Повороты с мячом на месте в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1	0	0	Зачет;
9.	Повороты с мячом на месте в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
10.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	0	Зачет;
11.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	Устный опрос;
12.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	Зачет;

13.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	Устный опрос;
14.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	Зачет;
15.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	Устный опрос;
16.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игровая деятельность	1	0	0	Зачет;
17.	Бросок мяча в корзину двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность	1	0	0	Устный опрос;
18.	Бросок мяча в корзину двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность	1	0	0	Зачет;
19.	Коррекция нарушения осанки.	1	0	0	Устный опрос;
20.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.</b> Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Профилактика умственного перенапряжения.	1	0	0	Зачет;
21.	Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	0	Устный опрос;
22.	Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	1	0	0	Зачет;
23.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	0	0	Устный опрос;
24.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	1	0	0	Зачет;

25.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).	1	0	0	Устный опрос;
26.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	0	Зачет;
27.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	0	Устный опрос;
28.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	0	Зачет;
29.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1	0	0	Устный опрос;
30.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
31.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	0	0	Устный опрос;
32.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	Зачет;
33.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	Устный опрос;
34.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	Зачет;
35.	Торможение боковым скольжением	1	0	0	Устный опрос;
36.	Торможение боковым скольжением	1	0	0	Зачет;

37.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	Устный опрос;
38.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	Зачет;
39.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.</i> Прямой нападающий удар	1	0	0	Устный опрос;
40.	Прямой нападающий удар	1	0	0	Зачет;
41.	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	Устный опрос;
42.	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	Зачет;
43.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	Устный опрос;

44.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	Зачет;
45.	Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Устный опрос;
46.	Тактические действия в игре волейбол	1	0	0	Зачет;
47.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	Устный опрос;
48.	Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	0	Зачет;
49.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
50.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Зачет;
51.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;
52.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	0	0	Зачет;
53.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	0	0	Устный опрос;
54.	Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	1	0	0	Зачет;
55.	Коррекция избыточной массы тела.	1	0	0	Устный опрос;
56.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;

57.	<i>Модуль «Плавание».</i> Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на	1	0	0	Устный опрос;
58.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	0	0	Зачет;
59.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	0	0	Устный опрос;
60.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1	0	0	Зачет;
61.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	0	0	Устный опрос;
62.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	0	0	Зачет;
63.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	1	0	0	Устный опрос;
64.	Кроссовый бег.	1	0	0	Зачет;
65.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	Устный опрос;
66.	<i>Промежуточная аттестация</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	0	0	Зачет;
67.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	Устный опрос;
68.	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1	0	0	Зачет;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	0	0	

# 9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольн е работы	практически е работы	
1.	<b>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</b> Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	Зачет;
3.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	0	Устный опрос;
4.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	Зачет;
5.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0	Устный опрос;
6.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0	Зачет;
7.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
8.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.</b> Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Зачет;
9.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Зачет;
11.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Устный опрос;
12.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Зачет;

13.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Устный опрос;
14.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Зачет;
15.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Устный опрос;
16.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Зачет;
17.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Устный опрос;
18.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	0	0	Зачет;
19.	Пешие туристские подходы	1	0	0	Устный опрос;
20.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.</b> Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	Зачет;
21.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	Устный опрос;
22.	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	Зачет;
23.	Размахивание в висячем положении на высокой перекладине.	1	0	0	Устный опрос;
24.	Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1	0	0	Зачет;
25.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1	0	0	Устный опрос;
26.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	Зачет;
27.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	Устный опрос;
28.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	Зачет;
29.	Упражнения черлидинга: построение пирамид, элементы степ аэробики, акробатики, ритмической гимнастики	1	0	0	Устный опрос;

30.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	Зачет;
31.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</b> Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Устный опрос;
32.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Зачет;
33.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Устный опрос;
34.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Зачет;
35.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Устный опрос;
36.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Зачет;
37.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Устный опрос;
38.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	0	0	Зачет;
39.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.</b> Техническая подготовка в волейболе: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	1	0	0	Устный опрос;
40.	Техническая подготовка в волейболе: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Зачет;

41.	Техническая подготовка в волейболе: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Устный опрос;
42.	Техническая подготовка в волейболе: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	Зачет;
43.	Техническая подготовка в волейболе: приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;

44.	Техническая подготовка в волейболе: приёмы и передачи на месте и в движении	1	0	0	Зачет;
45.	Техническая подготовка в волейболе: удары и блокировка.	1	0	0	Устный опрос;
46.	Техническая подготовка в волейболе: удары и блокировка.	1	0	0	Зачет;
47.	Техническая подготовка в волейболе: удары и блокировка.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Техническая подготовка в волейболе: удары и блокировка.	1	0	0	Зачет;
49.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	Устный опрос;
50.	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.</i> Техническая подготовка в футболе: ведение мяча	1	0	0	Зачет;
51.	Техническая подготовка в футболе: ведение мяча	1	0	0	Устный опрос;
52.	Техническая подготовка в футболе: ведение мяча	1	0	0	Зачет;
53.	Техническая подготовка в футболе: остановки и удары по мячу с места и в движении	1	0	0	Устный опрос;
54.	Техническая подготовка в футболе: остановки и удары по мячу с места и в движении	1	0	0	Зачет;
55.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	Устный опрос;
56.	Восстановительный массаж	1	0	0	Зачет;
57.	<i>Модуль «Плавание».</i> Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.	1	0	0	Устный опрос;
58.	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.	1	0	0	Зачет;
59.	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации.	1	0	0	Устный опрос;
60.	Повороты при плавании брассом.	1	0	0	Зачет;
61.	Повороты при плавании брассом.	1	0	0	Устный опрос;

62.	Повороты при плавании брассом.	1	0	0	Зачет;
63.	<b>Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.</b> Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции	1	0	0	Устный опрос;
64.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0	0	Зачет;
65.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	0	0	Устный опрос;
66.	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в высоту способом «перешагивание». Банные процедуры	1	0	0	Зачет;
67.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0	0	Устный опрос;
68.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Мино образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. М.Я. Виленского , В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9
4. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И доп. – М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4. 9. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКипРО, 2003.
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
3. Г.А.Баландин Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72с. ISBN 5-85009-9240-7

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

1. <https://resh.edu.ru/>

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Оснащение кабинета	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует (отсутствует)	Причины несоответствия	Примечания
Раздевальные						
Основное оборудование						
1	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/ Система хранения и сушки вещей обучающихся со скамьей в комплекте	да				
Универсальные спортивный зал						
Основное оборудование						
2	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	да				
3	Стеллаж для инвентаря	да				
Спортивные игры						
4	Стойки волейбольные с сеткой	да				
5	Защитная сетка на окна	да				
6	Кольцо баскетбольное	да				
7	Сетка баскетбольная	да				
8	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)					
9	Ферма для щита баскетбольного			отсутствует		
10	Щит баскетбольный	да				

11	Мяч баскетбольный	да				
12	Мяч футбольный	да				
13	Мяч волейбольный	да			износ	
14	Насос для накачивания мячей	да				
15	Жилетка игровая	да				
16	Щитки футбольные			отсутствует		
17	Перчатки вратарские			отсутствует		
18	Свисток	да				
19	Секундамер	да				
20	Система для перевозки и хранения мячей	да				
21	Конус с футлкой, палкой и флажком	да				
Дополнительное вариативное оборудование						
22	Стеновые протекторы			отсутствует		
Общефизическая подготовка						
Основное оборудование						
23	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
24	Мат гимнастический прямой	да				
25	Мост гимнастический подкидной	да				
26	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты			отсутствует		
27	Бревно гимнастическое тренировочное	да				
28	Стенка гимнастическая	да				
29	Перекладина гимнастическая	да				

	пристенная /Перекладина гимнастическая универсальная(турник)					
30	Перекладина навесная универсальная	да				
31	Брусья навесные для гимнастической стенки			отсутствуют		
32	Брусья гимнастические параллельные	да				
33	Брусья гимнастические разновысокие	да				
34	Кольца гимнастические	да				
35	Козел гимнастический	да				
36	Конь гимнастический (с ручками)			отсутствует		
37	Конь гимнастический переменной высоты	да				
38	Тумба прыжковая атлетическая	да				
39	Доска навесная для гимнастической стенки	да				
40	Тренажер навесной	да				
41	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	да				
42	Консоль пристенная для канатов и шестов	да				
43	Канат для лазания	да				
44	Скакалка	да				
45	Мяч набивной (медбол)	да				
46	Степ платформа	да				

47	Снаряд для функционального тренинга	да				
48	Дуги для подлезания			отсутствует		
49	Коврик гимнастический	да				
50	Палка гимнастическая утяжеленная(бодибар)			отсутствует		
51	Стойка для бодибаров			отсутствует		
Дополнительное вариативное оборудование						
52	Шест для лазания	да				
Основное оборудование						
Легкая атлетика						
53	Стойки для прыжков в высоту	да				
54	Планка для прыжков в высоту	да				
55	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	да				
56	Дорожка гимнастическая			отсутствует		
57	Дорожка для прыжков в длину	да				
58	Мяч для метания	да				
59	Щит для метания навесной	да				
60	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	да				
61	Палочка эстафетная	да				
62	Комплект гантелей			отсутствует		
63	Комплект гирь			отсутствует		
64	Нагрудные номера	да				
Подвижные игры и спортмероприятия						
Основное оборудование						

65	Набор для подвижных игр (в сумке)	да				
66	Комплект для проведения мероприятий (в бауле)	да				
67	Комплект судейский (в сумке)	да				
68	Музыкальный цент	-		отсутствует		
Кабинет учителя физической культуры						
Специализированная мебель и система хранения						
Основное оборудование						
69	Стол учителя	да				
70	Кресло учителя	да				
71	Шкаф для одежды	да				
72	Доска пробковая/Доска магнитно - маркерная			отсутствует		
Технические средства						
73	Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение)	да				
74	Многофункциональное устройство/принтер	да				
Снарядная						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
75	Стеллаж для лыж	да				
76	Лыжный комплект	да				
77	Шкаф для сушки лыжных ботинок	да				
78	Флажки для разметки лыжной трассы	да				
79	Нагрудные номера	да				
Основное оборудование						

80	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	да				
81	Комплект для настольного тенниса	да				
82	Стойки для бадминтона	да				
83	Набор для бадминтона (в чехле)	да				
84	Тележка для перевозки матов	да				
85	Мат гимнастический складной			отсутствует		
86	Комплект поливалентных матов и модулей			отсутствует		
87	Обруч гимнастический	да				
88	Упоры для отжиманий			отсутствуют		
89	Канат для перетягивания	да				
90	Граната спортивная для метания	да				
91	Пьедестал разборный	да				
92	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи ( в соответствии с приказом № 822и)	да				
93	Часы с пульсометром и шагометром			отсутствуют		
94	Грабли для песка	да				
95	Рулетка	да				
96	Стеллаж для инвентаря	да				
97	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Шахматы и шашки						
98	Набор для игры в шахматы	да				

99	Набор для игры в шашки	да				
100	Шахматные часы	да				
Плавательный бассейн						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
Специализированное оборудование для плавания						
101	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте			отсутствуют		
Специализированное оборудование для плавания						
102	Аквапалка			отсутствует		
103	Акватренер двойной с поясом			отсутствует		
104	Антискользящее покрытие для влажных помещений			отсутствует		
105	Доска для плавания			отсутствует		
106	Жилет плавательный спасательный (страховочный)			отсутствует		
107	Игрушки плавающие			отсутствуют		
108	Катушка для хранения разделительных дорожек			отсутствует		
109	Комплект для подводного плавания			отсутствует		
110	Контактные элементы			отсутствует		
111	Контейнер для хранения инвентаря			отсутствует		
112	Крепление для спасательного круга			отсутствует		
113	Круг спасательный (детский облегченный)			отсутствует		

114	Лопатка для рук разного размера			отсутствует		
115	Мяч резиновый			отсутствует		
116	Надувные круги и нарукавники для плавания			отсутствует		
117	Обруч плавающий (горизонтальный)			отсутствует		
118	Обруч с грузами (вертикальный)			отсутствует		
119	Поплавок цветной (флажок)			отсутствует		
120	Пояс цветной для обучения плаванию			отсутствует		
121	Разделительная волногасящая дорожка			отсутствует		
122	Термометр для воды			отсутствует		
123	Термометр комнатный	да				
124	Часы секундамер - настенные			отсутствуют		
125	Шест пластмассовый			отсутствует		
126	Шест спасательный с петель			отсутствует		
Душевые и туалеты при плавательном бассейне						
127	Педальное ведро			отсутствует		
128	Держатель для туалетной бумаги			отсутствует		
129	Сиденье для унитаза			отсутствует		
130	Электросушилка для рук			отсутствует		
131	Диспенсер для мыла			отсутствует		
132	Фен для сушки волос			отсутствует		
Малый спортивный зал						
Дополнительное вариативное оборудование						
133	Тренажер беговая дорожка (электрическая)	да				

134	Тренажер эллипсоид магнитный	да				
135	Велотренажер магнитный	да				
136	Тренажер на жим лежа			отсутствует		
137	Тренажер для вертикального жима			отсутствует		
138	Тренажер вертикально-горизонтальной тяги	да				
139	Скамья для прессы	да				
140	Тренажер для жима ногами			отсутствует		
141	Скамья горизонтальная атлетическая			отсутствует		
142	Скамья универсальная			отсутствует		
143	Тренажер для мышц спины	да				
144	Скамья для обратных гиперэкстензий			отсутствует		
145	Стеллаж для гантелей	да				
146	Комплект гантелей обрезиненных			отсутствует		
147	Штанга обрезиненная разборная			отсутствует		
148	Стойка для приседания со штангой			отсутствует		
149	Скамейка для жима штанги			отсутствует		
150	Тренажер для разборки отводящих и приводящих мышц бедра			отсутствует		
Комплект для фитнеса, хореографии, \ и общефизической подготовки						
151	Зеркало травмобезопасное			отсутствует		

152	Станок хореографический двухрядный	да				
153	Кронштейн для фитболов			отсутствует		
154	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
155	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
156	Степ -платформа	да				
157	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
158	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Технические средства						
159	ЖК панель с медиаплеером			отсутствует		
160	Музыкальный центр			отсутствует		
Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами						
Дополнительное вариативное оборудование						
161	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
162	Ковер гимнастический			отсутствует		
163	Мат для приземления и отработки бросков	да				
164	Зеркало передвижное травмобезопасное			отсутствует		
165	Модуль -трапеция большой			отсутствует		
166	Ковер борцовский			отсутствует		
167	Манекен для занятий единоборствами			отсутствует		
168	Жгут тренировочный полимерный эластичный			отсутствует		

169	Стенка гимнастическая	да				
170	Переключатель навесной универсальной	да				
171	Брусья навесные			отсутствуют		
172	Доска наклонная навесная			отсутствует		
Бадминтон						
173	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
174	Волян		частично		износ	
175	Ракетка для бадминтона	да				
176	Сетка для бадминтона	да				
177	Стойки для крепления бадминтонной сетки	да				
178	Струны для бадминтона			отсутствует		
Велоспорт						
Дополнительное вариативное оборудование						
179	Велосипед спортивный			отсутствует		
180	Трюковый велосипед			отсутствует		
181	Запасные части для ремонта велосипеда			отсутствует		
182	Комплект защиты			отсутствует		
183	Стойка и комплект защиты для ремонта велосипеда			отсутствует		
184	Стойка для велосипеда			отсутствует		
Волейбол						
185	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
186	Антенны с карманом для сетки	да				

187	Вышка судейская универсальная	да				
188	Мяч волейбольный		частично		износ	
189	Протектор для волейбольных стоек			отсутствует		
190	Сетка волейбольная	да				
191	Стойка волейбольная универсальная	да				
192	Тренажер для волейбол	да				
Гандбол						
193	Ворота для мини – гандбола или гандбола	да				
194	Мяч для метания резиновый	да				
195	Сетка гашения			отсутствует		
196	Сетка для ворот	да				
197	Стойка для обводки	да				
198	Мяч гандбольный (размер-1,2,3)			отсутствует		
Городошный спорт						
199	Бита			отсутствует		
200	Городки			отсутствует		
201	Листы с разметкой города			отсутствует		
202	Отбойная стена			отсутствует		
203	Сетка для ограждения			отсутствует		
204	Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов			отсутствует		
Греко – римская и вольная борьба						
205	Борцовский тренировочный манекен			отсутствует		
206	Комплект борцовского ковра(покрытие, маты)	да				
Дартс						

207	Дротик			отсутствует		
208	Мишень			отсутствует		
Дзюдо						
209	Татами (маты для дзюдо)			отсутствует		
210	Тренировочные борцовские манекены			отсутствует		
211	Гонг			отсутствует		
212	Амортизаторы спортивные для тренировок			отсутствуют		
213	Тренажер кистевой			отсутствует		
Легкая атлетика						
214	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
215	Брусok для отталкивания	да				
216	Граната спортивная для метания	да				
217	Диск атлетический			отсутствует		
218	Дорожка для разбега	да				
219	Зона приземления для прыжков	да				
220	Линейка для прыжков в длину	да				
221	Метательный снаряд			отсутствует		
222	Мяч малый для метания	да				
223	Планка для прыжков в высоту	да				
224	Стартовые колодка легкоатлетическая			отсутствует		
225	Стойка для прыжков в высоту	да				
Настольный теннис						

226	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
227	Ракетка для настольного теннис	да				
228	Сетка	да				
229	Стол теннисный любительский	да				
230	Стол теннисный профессиональный	да				
231	Тренировочный робот			отсутствует		
232	Табло для школьного настольного тенниса	да				
233	Предметно – тематический стенд	да				
Пулевая стрельба						
234	Инвентарь для стрельбы			отсутствует		
235	Металлический шкаф	да				
236	Очки защитные			отсутствует		
237	Пневматическая винтовка	да				
238	Пневматический пистолет			отсутствует		
239	Пулеуловитель с мишенью			отсутствует		
Самбо						
240	Ковер для самбо			отсутствует		
Спортивная гимнастика						
241	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
242	Бревно гимнастическое напольное			отсутствует		
243	Бревно гимнастическое тренировочное	да				

244	Мост гимнастический подкидной	да				
245	Перекладина гимнастическая	да				
Спортивное ориентирование и спортивный туризм						
246	Веревка туристическая	да				
247	Емкость для воды	да				
248	Коврик бивуачный	да				
249	Компас спортивный	да				
250	Комплект туристический бивуачный	да				
251	Контрольный пункт с системной отметки	да				
252	Костровой набор	да				
253	Набор канатов	да				
254	Набор шанцевого инструмента	да				
255	Разметочная полимерная лента	да				
256	Рюкзак туристический	да				
257	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	да				
258	Тент	да				
259	Фонарь кемпинговый	да				
Теннис						
260	Корзина для сбора и подачи мяча			отсутствует		
261	Линии для разметки грунтового корта			отсутствует		
262	Мяч тенниса	да				
263	Оборудование для ухода за теннисным кортом			отсутствует		
264	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса			отсутствует		

265	Разделительная сетка			отсутствует		
266	Ракетка			отсутствует		
267	Сетка для тенниса	да				
268	Стойка универсальная	да				
269	Тренировочная мишень	да				
Фитнес аэробика. Комплект для силовой гимнастики						
270	Гантели			отсутствует		
271	Диск для баланса			отсутствует		
272	Клипса палка-обруч			отсутствует		
273	Клипса палка - палка			отсутствует		
274	Лестница для функционального тренинга длинная	да				
275	Мяч для фитнеса	да				
276	Мяч гимнастический глянцевый	да				
277	Мяч гимнастический овальный	да				
278	Обруч детский плоский			отсутствует		
279	Подушка балансировочная	да				
280	Полусфера степ	да				
281	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой			отсутствует		
282	Степ платформа	да				
283	Стойки для резиновых амортизаторов			отсутствует		
284	Стойка для хранения полусфер степ			отсутствует		
285	Стойка для хранения дисков			отсутствует		

286	Стойка для хранения мячей фитнеса			отсутствует		
287	Утяжелитель ленточный			отсутствует		
Флорбол						
288	Клюшка для флорбола			отсутствует		
289	Комплект защитной формы для вратаря			отсутствует		
290	Комплект защитных бортов			отсутствует		
291	Мяч для флорбола			отсутствует		
292	Сетка			отсутствует		
Хоккей и фигурное катание						
293	Клюшка для игры в хоккей	да				
294	Коньки для фигурного катания	да				
295	Коньки хоккейные обычные	да				
296	Лента для клюшек			отсутствует		
297	Оборудование для сушки коньков	да				
292	Станок для заточки коньков	да				
298	Стойка для клюшек	да				
299	Шайба для игры в хоккей	да				
300	Стойка для сушки(хранения) формы			отсутствует		
301	Полка для хранения шлемов			отсутствует		
302	Шлем для вратаря с маской			отсутствует		
303	Шлем для игрока			отсутствует		
Художественная гимнастика						
304	Булава гимнастическая			отсутствует		

305	Зеркала передвижные			отсутствует		
306	Ковер гимнастический			отсутствует		
307	Лента гимнастическая	да				
308	Мат акробатический			отсутствует		
309	Мат гимнастический	да				
310	Мат гимнастический юниорские			отсутствует		
311	Мяч гимнастический юниорский	да				
312	Обруч гимнастический	да				
313	Гребной тренажер	да				
314	Дорожка беговая электрическая	да				
315	Велоэргометр	да				
316	Силовой центр со встроенными весами	да				
317	Скамья для пресса	да				
318	Райдер	да				
319	Конус с втулкой, палкой и флажком	да				
Скалолазание						
320	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
321	Каска			отсутствует		
321	Релаксационная сетка			отсутствует		
323	Оборудование для скалодрома			отсутствует		
324	Специальное снаряжение			отсутствует		
325	Страховочное снаряжение			отсутствует		
326	Траверсы			отсутствует		
Душевые и туалеты						
Основное оборудование/ Дополнительное вариативное						

	Держатель для туалетной бумаги	да				
	Сиденье для унитаза	да				
	Электросушилка для рук	да				
	Диспенсер для мыла	да				
	Педальное ведро	да				

