

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 12
г.о. Чапаевск Самарской области**

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО <u>/ Меркулова Т.И./</u> протокол № 1 от 28.08. 2025г.	Проверено Куратор УР <u>/Шипилова И.В. /</u> 29.08.2025	Утверждено Директор школы <u> /О.К.Ягова/</u> Приказ № <u>134-од</u> от 29.08. 2025
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для обучающихся 5-9 классов

г.о. Чапаевск , 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их самостоятельным проведением.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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 по развитию гибкости и подвижности суставов, развитию 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие 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 высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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 изученные технические действия с мячом.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной 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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила выполнения тестовых заданий по технике 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 нарушений зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных 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 сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед 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: 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 в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов при подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разработанных технических приемов при остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств 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 при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее 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 подъемы ранее освоенными способами (теория и имитация).

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 передача мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разработанных технических приемов.

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 легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств 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 на основе ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация гимнастических упражнений на основе ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижении (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (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 комплексов ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий 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(теория и имитация).

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(теория).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты 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 приемов.

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 приемов.

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с

передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их

историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во

время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом,

анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать

пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

	атлетика")				
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0	0	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
Итого по разделу		89			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	7	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятел ьной деятельност и	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультур но- оздоровител ьная деятельност ь	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика ")	12	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13	1	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
2.6	Модуль «Футбол» (модуль "Спортивные игры")	30	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	3	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	0	0	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	6	

8 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятель ной	5	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/

	деятельности				
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	0	0	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	10	

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятель	5	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/

	ной деятельности				
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурн о- оздоровитель ная деятельность	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	1	0	0	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	7	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению, системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Инструктаж по технике безопасности. Дневник самоконтроля.	1				
2	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/
3	Характеристика содержания Олимпийских игр древности и правил спортивной борьбы. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Низкий старт.	1				
4	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей. Зачет бег 30м на скорость.	1				
5	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
6	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				
7	Модуль «Спорт». Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1				
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/
9	Эстафета Олимпийского огня. Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча.	1				
10	Модуль «Спорт». Развитие скоростно-силовых способностей. Пентатлон. Олимпийская награда.	1				
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на результат. Знакомство с правилами проведения соревнований по легкой атлетике	1				
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000м без времени	1				
13	Модуль «Спорт». Бег на выносливость. Знакомство с движением ГТО.	1		1		
14	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс утренней гимнастики.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
15	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Модуль «Гимнастика». Комплекс утренней гимнастики	1				

16	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
17	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/
18	Осанка. Способы измерения осанки. Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	1				
19	Способы измерения и оценивания осанки. Модуль «Спорт». Развитие гибкости.	1		1		
20	Составление комплексов корригирующей направленности. Модуль «Гимнастика». Акробатические связки.	1				
21	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/
22	Модуль «Спорт». Развитие силы и координации.	1				
23	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/
24	Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1				
25	Модуль «Спорт». Зачет: тест на гибкость..	1				
26	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				
27	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Акробатическая комбинация	1				
28	Модуль «Спорт». Развитие силы, гибкости и координации.	1				
29	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1				
30	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1				
31	Модуль «Спорт». Развитие гибкости, координации. Зачет: упражнения на координацию.	1				
32	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки. Акробатическая комбинация.	1				
33	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация – зачет.	1				
34	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
35	Модуль «Гимнастика». Терминология и техника гимнастики.	1	1			
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1				
37	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу	1				

	мышц рук и брюшного пресса.					
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка прыжком и шагом. Терминология баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача мяча в движении.	1				
40	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации.	1				
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Разновидности ведения баскетбольного мяча	1				
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча после ведения. «Отдал мяч и выйди».	1				
43	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации. Зачет: прыжки на скакалке за 15 сек.	1				
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча после ведения. «Отдал мяч и выйди».	1				
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1				
46	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1				
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1				
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игра по упрощенным правилам.	1				
49	Модуль «Зимние виды спорта». Олимпийские зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1				
50	Модуль «Зимние виды спорта». Инвентарь для занятий лыжным спортом. Техника попеременного двухшажного хода.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/
51	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
52	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного двухшажного хода. Повороты на лыжах способом переступания.	1				
53	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка».	1				
54	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.	1				
55	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1				
56	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Преодоление дистанции до 2 км	1				
57	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
58	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием на лыжах в движении.	1				
59	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты переступанием на лыжах в движении.	1				
60	Модуль «Зимние виды спорта». Контрольная дистанция 1(2) км.	1				
61	Модуль «Зимние виды спорта». Организация	1				

	зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.					
62	Модуль «Зимние виды спорта». Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1				
63	Модуль «Зимние виды спорта». Урок - повторение. Организация зимнего досуга. Подвижные игры на лыжах.	1				
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
65	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху.	1				
66	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху	1				
68	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху. Зачет.	1				
69	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
70	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1				
71	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1				
72	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
73	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу. Зачет.	1				
74	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача	1				
75	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
76	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача.	1				
77	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
78	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
79	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча, обводка мячом ориентиров	1				
80	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом «наступления».	1				
81	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр	1				
82	Понятие «Здоровый образ жизни». Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
83	Терминология спортивных игр и лыжной подготовки.	1	1			
84	Режим дня. Модуль «Легкая атлетика».. Эстафетный бег.	1				
85	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей.	1				
86	Составление режима дня. Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1		1		

87	Вредные привычки. Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
88	Модуль «Спорт». Развитие прыгучести.	1				
89	Солнечный удар. Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в высоту с прямого разбега	1				
90	Итоговое тестирование	1	1			
91	Модуль «Спорт». Развитие выносливости.	1				
92	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Подвижные игры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/263049/
93	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Подвижные игры.	1				
94	Модуль «Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости.	1				
95	Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Модуль «Спорт». Развитие выносливости.	1		1		
96	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м.	1				
97	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1				
98	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча.	1				
99	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию.	1				
100	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание из виса/виса лежа.	1				
101	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м. Подвижные игры.	1				
102	Модуль «Спорт». Итоговое занятие. Рекомендации на летний период. Самостоятельная организация подвижных игр.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	7		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Конт рольн ые работ ы	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Из истории возрождения Олимпийских Игр. Пьер де Кубертен. Контрольные тесты	1				
2	2. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Самоконтроль. Контрольный тест	1		1		
3	3. Модуль "Легкая атлетика" Личная гигиена. Спринтерский бег. Быстрота. Высокий старт. Старт с опорой на 1 руку.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/
4	4. Модуль "Футбол" Удар по неподвижному мячу. Техника ведения мяча.	1				
5	5. Модуль "Легкая атлетика" Спринтерский бег. Бег по дистанции	1				
6	6. Модуль "Легкая атлетика". Выносливость. Контрольный тест.	1				
7	7. Модуль "Футбол" Удар по неподвижному мячу. Техника ведения мяча.	1				
8	8. Правила самостоятельного развития двигательных качеств. Модуль "Легкая атлетика". Техника метания.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
9	9. Правила самостоятельного развития двигательных качеств. Модуль "Легкая атлетика". Техника метания.	1				
10	10. Модуль "Легкая атлетика". Эстафетный бег. Техника метания. Метание на результат.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/main/261612/
11	11. Модуль "Легкая атлетика". Эстафетный бег. Техника метания. Метание на результат.	1				
12	12. Модуль "Легкая атлетика. Кроссовый бег.	1				
13	13. Модуль "Легкая атлетика. Кроссовый бег.	1				
14	14. Легкая атлетика и самоконтроль	1	1			
15	15. Модуль "Футбол" Удар по неподвижному мячу. Техника ведения мяча.	1				
16	16. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Способы определения индивидуальной нагрузки по пульсу, оценивание полученных результатов.	1				
17	17. Зрение. Модуль "Гимнастика" Акробатические связки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/
18	18. Оздоровительный комплекс упражнений для коррекции телосложения. Модуль "Гимнастика". Ритмика. Акробатика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
19	19. Комплекс упражнений физкультминуток,	1				https://resh.edu.ru/s

	физкульт пауз. Модуль "Гимнастика" Ритмика акробатика.					ubject/lesson/7443/main/263049/
20	20. Модуль "Гимнастика" Ритмика акробатика.	1				
21	21. Закаливание. Модуль "Гимнастика". Ритмика, акробатика.	1				
22	22. Модуль "Гимнастика" Ритмика акробатика.	1				
23	23. Модуль "Гимнастика" .Практический зачет по ритмике.	1				
24	24. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Модуль "Гимнастика" Практический зачет по акробатике.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
25	25. Модуль "Футбол". Техника передача мяча в треугольнике.	1				
26	26. Модуль "Гимнастика". Профилактика нарушения осанки.	1				
27	27. Модуль "Гимнастика". Профилактика нарушения осанки.	1				
28	28. Модуль "Гимнастика". Пирамиды с элементами акробатики.	1				
29	29. Терминология гимнастики.	1	1			
30	30. Модуль "Футбол". Передачи в парах и удар по воротам.	1				
31	31. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физичекой подготовкой.Самоконтроль по развитию физических качеств	1		1		
32	32. Модуль "Футбол".Передачи в парах и удар по воротам.	1				
33	33. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Олимпийский урок баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
34	34. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Передача мяча в движении. Бросок по кольцу после ведения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
35	35. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Передача мяча в движении. Бросок по кольцу после ведения.	1				
36	36. Модуль "Футбол". Передачи в парах и удар по воротам.	1				
37	37. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1				
38	38. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1				
39	39. Модуль "Футбол". Короткие передачи в движении.(в квадрате).	1				
40	40. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Зачетное упражнение	1				
41	41. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Зачетное упражнение	1				
42	42. Модуль "Футбол".Короткие передачи в движении.(в квадрате).	1				

43	43. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Практический зачет по баскетболу	1				
44	44. Терминология баскетбола	1				
45	45. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				
46	46. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Вредные привычки. Учебные игры.	1				
47	47. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Простудные заболевания. Игра по упрощенным правилам.	1				
48	48. Модуль "Спортивные игры". Баскетбол. Первая помощь при травмах. Игра по упрощенным правилам.	1				
49	49. Олимпийский урок Инструктаж по ТБ на уроках лыжного спорта.	1				
50	50. Обморожение. Попеременный двухшажный ход.	1				
51	51. Обморожение. Попеременный двухшажный ход.	1				
52	52. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				
53	53. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				
54	54. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1				
55	55. Чередование лыжных ходов.	1				
56	56. Чередование лыжных ходов.	1				
57	57. Спуски и подъёмы	1				
58	58. Спуски и подъёмы.	1				
59	59. Поворот переступанием в движении	1				
60	60. Поворот переступанием в движении	1				
61	61. Контрольная дистанция	1		1		
62	62. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Инструктаж по ТБ. Выход под мяч. Верхний и нижний прием и передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
63	63. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Выход под мяч. Верхний и нижний прием и передача мяча Верхняя передача мяча.	1				
64	64. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Выход под мяч. Верхний и нижний прием и передача мяча Верхняя передача мяча.	1				
65	65. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Выход под мяч. Верхний и нижний прием и передача мяча Верхняя передача мяча.	1				
66	66. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя прямая подача	1				
67	67. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя прямая подача	1				
68	68. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Верхняя прямая подача	1				
69	69. Модуль "Спортивные игры". Волейбол.	1				

	Верхняя прямая подача					
70	70. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Практический зачет по технике выполнения приемов	1				
71	71. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Практический зачет по технике выполнения приемов	1				
72	72. Модуль "Спортивные игры". Волейбол. Учебная игра.	1				
73	73. Техника лыжных ходов и терминология волейбола	1	1			
74	74. Слагаемые ЗОЖ. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				
75	75. Слагаемые ЗОЖ. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
76	76. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/main/262555/
77	77. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				
78	78. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				
79	79. Модуль "Футбол". 2хвратарь с ударом по воротам.	1				
80	80. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест назад	1				
81	81. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест назад	1				
82	82. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест назад	1				
83	83. Рациональное питание. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест назад	1				
84	84. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест назад	1				
85	85. Вода и питьевой режим. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест вперед.	1				
86	86. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест вперед.	1				
87	87. Закаливание. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест вперед.	1				
88	88. Модуль "Футбол". Передачи и остановки мяча со сменой мест вперед.	1				
89	89. Физические упражнения в режиме дня. Модуль "Футбол". 2 x 1 с завершением в ворота.	1				
90	90. Модуль "Футбол". 2 x 1 с завершением в ворота.	1				
91	91. Солнечный удар. Кровотечения. Травмы. Модуль "Футбол". Учебные игры 3 x 3.	1				
92	92. Контрольное тестирование «Здоровый образ жизни»	1	1			

93	93. Модуль "Легкая атлетика". Метания. Тест на силовые качества(подтягивания из виса, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1				
94	94. Модуль "Легкая атлетика". Метания. Тест на выносливость.	1				
95	95. Модуль "Футбол". Учебные игры 3 х 3.	1				
96	96. Модуль "Футбол". Учебные игры 3 х 3.	1				
97	97. Модуль "Футбол". Учебные игры 3 х 3.	1				
98	98. Модуль "Футбол". Учебные игры 3 х 3.	1				
99	99. Тесты бег 30 м., прыжок в длину с места. Самостоятельная организация подвижных и спортивных игр	1				
100	100. Тесты челночный бег 3х10м, наклон в седе. Самостоятельная организация подвижных и спортивных игр	1				
101	101. Самостоятельная организация подвижных и спортивных игр	1				
102	102.Самостоятельная организация подвижных и спортивных игр	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	3		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Конт рольн ые работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Олимпийское движение в России. Российские и советские победители Олимпийских игр..	1				
2	Выдающиеся российские и советские спортсмены. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
3	Ведение дневника по физической культуре. Функциональные пробы для оценивания оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями.	1		1		
4	Модуль «Спорт» .Развитие скоростных способностей. Зачет бег 30м на скорость.	1				
5	Влияние занятий физической культурой и и спортом на воспитание положительных качеств личности. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				
6	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				

7	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1				
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				
11	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
14	Легкая атлетика и самоконтроль.	1	1			
15	Модуль «Спорт». Бег на выносливость.	1				
16	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ритмической гимнастики.	1				
17	Техническая подготовка. Двигательное умение, двигательный навык. Модуль «Гимнастика». Ритмика\степ-аэробика, акробатика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
18	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				
19	Планирование по совершенствованию технической подготовки. Модуль «Гимнастика». Ритмика\ степ-аэробика, акробатика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
20	Осанка. Способы измерения осанки. Модуль «Гимнастика».. Ритмика \степ-аэробика, акробатика.	1				
21	Способы измерения и оценивания осанки. Модуль «Спорт». Развитие гибкости.	1		1		
22	Составление комплексов корригирующей направленности. Модуль «Гимнастика».. Ритмика\степ-аэробика, акробатика..	1				
23	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1				
24	Модуль «Спорт». Развитие силы и координации.	1				
25	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1		1		
26	Модуль «Гимнастика». Практический зачет по ритмике\степ-аэробике.	1				
27	Формирование телосложения с использованием внешних отягощений. «Спорт». Зачет: тест на гибкость..	1				
28	Модуль «Гимнастика». Практический зачет по акробатике. Упражнения на низком	1				

	гимнастическом бревне.					
29	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				
30	Модуль «Спорт». Развитие силы, гибкости и координации.	1				
31	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				
32	Терминология гимнастики и профилактика нарушений осанки.	1	1			
33	Модуль «Спорт». Развитие гибкости, координации. Зачет: упражнения на координацию.	1				
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Пловля и передача мяча.	1				
36	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Пловля и передача мяча в движении.	1				
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча змейкой, с разной скоростью.	1				
39	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча.	1				
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по кольцу. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1				
42	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации.	1				
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по корзине.	1				
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика свободного нападения.	1				
45	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации. Зачет: прыжки на скакалке за 15 сек.	1				
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика свободного нападения.	1				
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1		1		
48	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1				
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1				
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игра по упрощенным правилам.	1				
51	Модуль «Зимние виды спорта». Теория. Олимпийские зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1				

52	Модуль «Зимние виды спорта». Техника попеременного двухшажного хода. Самостоятельная работа - мониторинг развития двигательных качеств	1				
53	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1				
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
56	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху. Зачет.	1				
59	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1				
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу.	1				
62	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча снизу. Зачет.	1		1		
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1				
65	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
66	Модуль «Спортивные игры. .Волейбол» Верхняя прямая подача.	1				
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача.Нападающий удар.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
68	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
69	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Нападающий удар. Одиночное блокирование.	1				
70	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». .Нападающий удар.Одиночное блокирование.	1				
71	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
72	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи по прямой и диагонали	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
73	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи по прямой и диагонали	1				
74	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
75	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Угловой удар. Вбрасывание из-за боковой линии	1				
76	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Угловой удар. Вбрасывание из-за боковой линии	1				
77	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				

78	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
79	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
80	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
81	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
82	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
83	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр	1				
84	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
85	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
86	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м, 60м.	1				
87	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
88	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
89	Терминология спортивных игр.	1				
90	Модуль «Спорт». Развитие прыгучести.	1				
91	Солнечный удар. Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1				
92	Режим дня в жаркое время года. Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1				
93	Безопасное поведение у воды в жаркое время года. Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1				
94	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Подвижные игры.	1				
95	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/
96	Итоговое тестирование	1	1			
97	Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Мониторинг развития двигательных качеств.	1		1		
98	Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Мониторинг развития двигательных качеств.	1				
99	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1				

	Челночный бег.					
100	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча.	1				
101	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию.	1				
102	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание из виса/виса лежа.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	6		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Входящий мониторинг: функциональные пробы (проба с приседанием, Штанге, Генча, ортостатическая, проба Руфье)	1		1		
3	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1				
4	Модуль «Спорт». Развитие скоростных способностей. Зачет бег 30м на скорость.	1				
5	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1		1		

7	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1				
8	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	1				
9	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/
10	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				
11	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1		1		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
14	Легкая атлетика и самоконтроль.	1	1			
15	Модуль «Спорт». Бег на выносливость.	1				
16	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ритмической гимнастики.	1				
17	Техническая подготовка. Двигательное умение, двигательный навык. Модуль «Гимнастика». Ритмика\степ-аэробика, акробатика.	1				
18	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				
19	Осанка. Способы измерения осанки.Модуль «Гимнастика». Ритмика\ степ-аэробика, акробатика.	1				
20	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.Модуль «Гимнастика».. Ритмика \степ-аэробика, акробатика.	1		1		
21	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.Модуль «Спорт». Развитие гибкости.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/
22	Составление комплексов корригирующей направленности. Модуль «Гимнастика».. Ритмика\степ-аэробика, акробатика..	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/261423/
23	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1				
24	Модуль «Спорт». Развитие силы и координации.	1				

25	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1				
26	Модуль «Гимнастика». Практический зачет по ритмике\степ-аэробике.	1				
27	«Спорт». Зачет: тест на гибкость..	1				
28	Модуль «Гимнастика». Практический зачет по акробатике. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1				
29	Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				
30	Модуль «Спорт»». Развитие силы, гибкости и координации.	1				
31	Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				
32	Терминология гимнастики и корригирующей гимнастики.	1	1			
33	Модуль «Спорт». Развитие гибкости, координации. Зачет: упражнения на координацию.	1				
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Пловля и передача мяча.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
36	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
37	Модуль «Спортивные игры .Баскетбол» Пловля и передача мяча в движении.	1				
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча змейкой, с разной скоростью.	1				
39	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча.Заслон.	1				
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по кольцу. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1				
42	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации.	1				
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по корзине одной рукой в прыжке.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика личного прессинга.	1				
45	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации. Зачет: прыжки на скакалке за15 сек.	1				

46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика позиционного нападения. Личный прессинг...	1				
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1		1		
48	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1				
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1				
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра..	1				
51	Модуль «Зимние виды спорта». Теория. Олимпийские зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода.	1				
52	Модуль «Плавание». Техника старта с тумбочки из воды. Повороты при плавании кролем на спине и на груди. Самостоятельная работа - мониторинг развития двигательных качеств	1				
53	Модуль «Плавание». Развитие ловкости и координации средствами упражнений для плавания («сухого зала»)	1				
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху.	1				
56	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар	1				
59	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар	1				
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар	1				
62	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Одиночное блокирование.	1				
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Одиночное блокирование.	1				
65	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
66	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1				
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху и снизу над головой. Зачет	1		1		

68	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
69	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Нападающий удар. Одиночное блокирование. Технический зачет.	1				
70	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра.	1				
71	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
72	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
73	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи по прямой и диагонали	1				
74	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
75	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Угловой удар. Вбрасывание из-за боковой линии	1				
76	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Угловой удар. Вбрасывание из-за боковой линии	1				
77	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
78	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Учебные игры	1				
79	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Учебные игры	1		1		
80	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
81	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
82	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
83	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр	1				
84	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
85	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
86	Терминология спортивных игр.	1				
87	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1		1		
88	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				

89	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Модуль «Легкая атлетика».. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	1				
90	Модуль «Спорт». Развитие прыгучести.	1				
91	Солнечный удар. Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1				
92	Режим дня в жаркое время года. Модуль «Легкая атлетика».. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	1				
93	Безопасное поведение у воды в жаркое время года. Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Метание мяча.	1				
94	Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				
95	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				
96	Итоговое тестирование	1	1			
97	Модуль «Спорт». Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Мониторинг развития двигательных качеств. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.	1		1		
98	Модуль «Спорт». Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Мониторинг развития двигательных качеств. Бег 60м, 30м.	1				
99	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1				
100	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча.	1				
101	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию.	1				
102	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание из виса/виса лежа.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	10		

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Конт рольн ые работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1				
2	Измерение функциональных резервов организма. Входящий мониторинг: функциональные пробы (проба с приседанием, Штанге, Генча, ортостатическая, проба Руфье)	1				
3	Измерение функциональных резервов организма. Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Быстрота	1				
4	Модуль «Спорт» .Развитие скоростных способностей. Зачет бег 30м на скорость.	1				
5	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1				
6	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину.	1		1		
7	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки в длину с места.	1				
8	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы телаМодуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег.	1				
9	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/main/
10	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинную дистанцию.	1				
11	Модуль «Спорт» .Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1				
14	Легкая атлетика и самоконтроль.	1	1			
15	Модуль «Спорт». Бег на выносливость.	1				
16	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ритмической гимнастики.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/main/
17	Восстановительный массаж как средство	1				

	оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Модуль «Гимнастика». Ритмика\степ-аэробика, акробатика.					
18	Модуль «Спорт». Развитие гибкости. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				
19	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Модуль «Гимнастика». Ритмика\ степ-аэробика, акробатика.	1		1		
20	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Модуль «Гимнастика».. Ритмика \степ-аэробика, акробатика.	1		1		
21	Модуль «Спорт». Развитие гибкости.	1				
22	Банные процедуры как средство укрепления здоровья Модуль «Гимнастика».. Ритмика\степ-аэробика, акробатика..	1				
23	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1		1		
24	Модуль «Спорт». Развитие силы и координации.	1				
25	Туристское снаряжение.Укладка рюкзака. Модуль «Гимнастика». Преодоление препятствий с элементами акробатики и лазания.	1		1		
26	Модуль «Гимнастика». Практический зачет по ритмике\степ-аэробике.	1				
27	«Спорт». Зачет: тест на гибкость.. Требования к организации мест привалов во время походов.	1				
28	Модуль «Гимнастика». Практический зачет по акробатике.	1				
29	Профессионально-прикладная физическая культура Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/
30	Модуль «Спорт»». Развитие силы, гибкости и координации. «Тропа здоровья»	1				
31	Профессионально-прикладная физическая культура. Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1				
32	Терминология гимнастики и корригирующей гимнастики.	1	1			
33	Модуль «Спорт». Развитие гибкости, координации. Зачет: упражнения на координацию.	1				
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. История баскетбола. Олимпийская символика.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача мяча.	1				
36	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
37	Модуль «Спортивные игры .Баскетбол» Ловля и передача	1				

	мяча в движении.					
38	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча змейкой, с разной скоростью.	1				
39	Модуль «Спорт». Зачет: упражнения на силу мышц рук и брюшного пресса.	1				
40	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Вырывание и выбивание мяча.Заслон.	1				
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по кольцу. Зачетная комбинация приемов баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/
42	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации.	1				
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски по корзине одной рукой в прыжке.	1				
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика личного прессинга.	1				
45	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации. Зачет: прыжки на скакалке за15 сек.	1				
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактика позиционного нападения.Личный прессинг...	1				
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1				
48	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации	1				
49	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Зачет: зачетная комбинация на время..	1				
50	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра..	1				
51	Модуль «Зимние виды спорта».Теория. Олимпийские зимние виды спорта. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой.Техника попеременного двухшажного хода.	1				
52	Модуль «Плавание». Техника старта с тумбочки из воды. Повороты при плавании кролем на спине и на груди. Самостоятельная работа - мониторинг развития двигательных качеств	1				
53	Модуль «Плавание». Развитие ловкости и координации средствами упражнений для плавания(«сухого зала»)	1				
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные приемы волейбола.	1				
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху.	1				
56	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар	1				
58	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар	1				
59	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
60	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар	1				
61	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Подачи в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар	1				
62	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				

63	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Одиночное блокирование.	1				
64	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Одиночное блокирование.	1				
65	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
66	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.	1				
67	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача мяча сверху и снизу над головой. Зачет	1				
68	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
69	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нападающий удар. Одиночное блокирование. Технический зачет.	1				
70	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра.	1				
71	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами волейбола.	1				
72	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
73	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи по прямой и диагонали	1				
74	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
75	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Угловой удар. Вбрасывание из-за боковой линии	1				
76	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Угловой удар. Вбрасывание из-за боковой линии	1				
77	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
78	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Учебные игры	1				
79	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Учебные игры	1				
80	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр.	1				
81	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
82	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
83	Модуль «Спорт». Развитие ловкости и координации средствами спортивных игр	1				
84	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
85	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Учебные игры	1				
86	Терминология и техника спортивных игр.	1				
87	Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				
88	Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				

89	Солнечный удар. Модуль «Легкая атлетика».. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	1				
90	Модуль «Спорт». Развитие прыгучести.	1				
91	Безопасное поведение у воды в жаркое время года Модуль «Легкая атлетика».. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		1		
92	Действия по спасению утопающего. Модуль «Легкая атлетика».. Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	1				
93	Действия по спасению утопающего. Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Метание мяча.	1				
94	Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				
95	Модуль «Спорт». Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики и технических действий спортивных игр.	1				
96	Итоговое тестирование	1	1			
97	Модуль «Спорт». Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Мониторинг развития двигательных качеств. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/
98	Модуль «Спорт». Заполнение дневника самоконтроля по физической культуре. Мониторинг развития двигательных качеств. Бег 60м, 30м.	1		1		
99	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1				
100	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метания малого мяча.	1				
101	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию.	1				
102	Модуль «Спорт». Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивание из виса/виса лежа.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	7		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5, 6-7, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5, 6-7, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>
<https://resh.edu.ru/>
<https://www.gto.ru/>