**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования и науки Республики Дагестан**
 **Управление образования**
**‌‌**

**‌****Администрация г.Махачкалы‌**​

**МБОУ "Гимназия №1"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОШМО учителей физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буркадзе Э.Б.Протокол №1 от «28» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОзаместитель директора по НМР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Газимагомедова А.Г.Протокол №1 от «29» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давудов Э.Д.Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «30» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2411385)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-10 классов

 Махачкала 2023-2024 г.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

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

КЛАСС

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

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

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

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

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

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

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

«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

КЛАСС

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

КЛАСС

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

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

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

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

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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 «Спортивные игры»*.

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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);

КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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);

КЛАСС

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью

«индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее

освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и

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

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

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);

КЛАСС

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

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

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

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

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

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

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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);

КЛАСС

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

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

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

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

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

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча,

«задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

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

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **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. | **Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.4. | **Знакомство с историей древних Олимпийских игр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Режим дня и его значение для современного школьника** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Самостоятельное составление индивидуального режима дня** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Измерение индивидуальных показателей физического развития** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Организация и проведение самостоятельных занятий** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.8. | **Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.9. | **Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.10 | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения утренней зарядки** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | **Водные процедуры после утренней зарядки** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | **Упражнения на развитие гибкости** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | **Упражнения на развитие координации** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | **Упражнения на формирование телосложения** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность** | 0.75 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах** | 1,5 | - | 1,5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.24. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 0.25 |  |  | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу** | 2.75 | 1 | 1.75 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.33. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | 2.75 | 1 | 1.75 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 18.75 | 47.25 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Возрождение Олимпийских игр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Символика и ритуалы первых Олимпийских игр** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **История первых Олимпийских игр современности** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Составление дневника физической культуры** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Физическая подготовка человека** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Правила развития физических качеств** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Правила измерения показателей физической подготовленности** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.7. | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения зрения** | 0.75 | - | 0.75 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине** | 3 | 0.5 | 2.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приёма** | 2 | 0.5 | 1.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения** | 5 | - | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в высоту с разбега** | 5 | 0.5 | 4.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча** | 8.25 | 0.25 | 8 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе** | 9 | 3 | 6 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега** | 11.75 | 0.75 | 11 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 64.5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 8.5 | 55 |  |

**7 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. | **Зарождение олимпийского движения** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Олимпийское движение в СССР и современной России** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.4. | **Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Ведение дневника физической культуры** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Понятие «техническая подготовка** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.5. | **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.6. | **Планирование занятий технической подготовкой** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.7. | **Составление плана занятий по технической подготовке** | 0.25 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.8. | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | 0.25 | 0.25 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.9. | **Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой** | 0.5 | - | 0.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Упражнения для коррекции телосложения** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.75 | - | 0.75 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приёма** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики** | 2 | - | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень** | 5 | 1 | 4 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения** | 4.25 | 0.75 | 3.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову** | 4 | 1 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча** | 6 | 1 | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол** | 6 | 1 | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 64,5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 13 | 49 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные** |
| **п/п** |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** | **(цифровые)****образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Физическая культура в современном обществе** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Адаптивная физическая культура** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Коррекция нарушения осанки** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Коррекция избыточной массы тела** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой** | 1 | - | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Профилактика умственного перенапряжения** | 1.75 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине** | 5 | 2 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине** | 5 | 2 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики** | 6.5 | 2 | 4.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег** | 3.75 | .0.75 | 3 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.10. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.12. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.13. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке** | 3.25 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности** | 1 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол** | 12 | 3 | 9 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 64.5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 20.75 | 39.5 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| 1.1. | **Здоровье и здоровый образ жизни** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.2. | **Пешие туристские подходы** | 0.25 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 1.3. | **Профессионально-прикладная физическая культура** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |
| 2.1. | **Восстановительный массаж** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.2. | **Банные процедуры** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.3. | **Измерение функциональных резервов организма** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 2.4. | **Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 1 | 1 | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| Итого по разделу | 2.5 |  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| 3.1. | **Занятия физической культурой и режим питания** | 0.5 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.2. | **Упражнения для снижения избыточной массы тела** | 0.5 | - | 0.5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.3. | **Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности** | 0.75 | - | - | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».* **Размахивания в висе на высокой перекладине** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».* **Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины** | 2 | 1 | 1 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине** | 3 | 1 | 2 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне** | 3.75 | 1 | 2.75 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях** | 7.75 | 3 | 4.75 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность** | 8 | 3 | 5 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе** | 9.25 | 3 | 6.25 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе** | 9 | 3 | 6 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе** | 12 | 4 | 8 | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
|  | Итого по разделу | 64.5 |  | https://r1.nubex.ru/s5758- 632/f1528\_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf |
|  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 38.75 |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).  | 1 | 1 |  | тестирование |
| 4. | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6. | Комбинированный. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Контрольный. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 8. | Обучение. Метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 9. | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 12. | Обучение. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 | 1 |  | зачет |
| 16. | Обучение. Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 |  |
| 17. | Совершенствование. Бег на длинные дистанции. | 1 |  | 1 |  |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения. | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 23. |  Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 | 1 |  | зачет |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 | 1 |  | зачет |
| 31. |  Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1  |  |
| 35. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет  |
| 36. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 38. |  Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 40. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 41. |  Контрольный. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 42. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Ведение мяча на месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 46. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 48. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1  |  |
| 49. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  |  Зачет  |
| 50. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование  |
| 56. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. |  Контрольный. Спринтерский бег.Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 59. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Ведение футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 62. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 66. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол.- | 1 |  | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).  | 1 | 1 |  | тестирование |
| 4. | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6. | Комбинированный. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Контрольный. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 8. | Обучение. Метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 9. | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 12. | Обучение. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 | 1 |  | зачет |
| 16. | Обучение. Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 |  |
| 17. | Совершенствование. Бег на длинные дистанции. | 1 |  | 1 |  |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения. | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 23. |  Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 | 1 |  | зачет |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 | 1 |  | зачет |
| 31. |  Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1  |  |
| 35. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет  |
| 36. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 38. |  Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 40. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 41. |  Контрольный. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 42. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Ведение мяча на месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 46. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 48. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1  |  |
| 49. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  |  Зачет  |
| 50. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование  |
| 56. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. |  Контрольный. Спринтерский бег.Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 59. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Ведение футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 62. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 66. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол.- | 1 |  | 1 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
|  |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).  | 1 | 1 |  | тестирование |
| 4. | Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 6. | Комбинированный. Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Контрольный. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 8. | Обучение. Метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 9. | Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Совершенствование. Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 11. | Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 12. | Обучение. Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 14. | Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги | 1 | 1 |  | зачет |
| 16. | Обучение. Бег на длинные дистанции | 1 |  | 1 |  |
| 17. | Совершенствование. Бег на длинные дистанции. | 1 |  | 1 |  |
| 18. | Контрольный. Тест- 1000 м. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Контрольный. Строевые упражнения. | 1 | 1 |  |  |
| 21. | Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 23. |  Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 24. | Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 25. | Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 | 1 |  | зачет |
| 27. | Обучение. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Контрольный. Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 |  | тестирование |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Обучение. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Контрольный. Опорный прыжок на гимнастического козла. | 1 | 1 |  | зачет |
| 31. |  Обучение. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Совершенствование. Лазание и перелезание на гимнастической скамейке | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1  |  |
| 35. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  | Зачет  |
| 36. | Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 37. | Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 38. |  Обучение. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Контрольный. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 40. | Обучение. Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 41. |  Контрольный. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 42. | Совершенствование. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  |
| 43. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 45. | Контрольный. Ведение мяча на месте. | 1 | 1 |  | зачет |
| 46. | Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 47. | Контрольный. Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 48. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1  |  |
| 49. | Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  |  Зачет  |
| 50. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 51. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  |
| 53. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Совершенствование. Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 55. | Контрольный. Непрерывный бег. | 1 | 1 |  | Тестирование  |
| 56. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | Совершенствование. Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 58. |  Контрольный. Спринтерский бег.Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 59. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 61. | Контрольный. Ведение футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 62. | Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 63. | Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 64. | Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Контрольный. Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  |  |
| 66. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 67. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Учебная игра в мини-футбол.- | 1 |  | 1 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1 | - | - |  |
| 2. | Обучение технике спринтерского бега | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 4. | Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).  | 1 | 1 |  | тестирование |
| 5. | Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 7. | Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 8. | Прыжок в длину с места-тест. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 9. | Метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Метание малого мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  |
| 11. |  Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 12. | Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 13. | Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 14. | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 15. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги). | 1 |  | 1 |  |
| 16. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги) | 1 | 1 |  | зачет |
| 17. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 | - | - |  |
| 18. | Ведение и передачи футбольного мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 19. | Ведение футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 23. | Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 24. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | - | - |  |
| 25. | Строевые упражнения. | 1 | - | - |  |
| 26. | Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  | 1 |  |
| 27. | Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 29. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 30. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 31. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.  | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 36. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 | - | - |  |
| 37. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 42. |  Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 43. | Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 45. | Закрепление пройденного материала. | 1 | - | - |  |
| 46. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 | - | - |  |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |   | 1 |  |
| 48. | Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 51. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | зачет |
| 53. | Броски мяча в корзину.Тактические действия в нападении. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | - | - |  |
| 56. | Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | 6-ти минутный бег | 1 | 1 |  | тестирование |
| 58. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Бег 100 метров. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 61. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 62. | Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 63. | Техника безопасности на уроках футбола | 1 | - | - |  |
| 64. | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1 | - | - |  |
| 2. | Обучение технике спринтерского бега | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 4. | Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).  | 1 | 1 |  | тестирование |
| 5. | Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 7. | Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 8. | Прыжок в длину с места-тест. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 9. | Метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Метание малого мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  |
| 11. |  Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 12. | Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 13. | Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 14. | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 15. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги). | 1 |  | 1 |  |
| 16. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги) | 1 | 1 |  | зачет |
| 17. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 | - | - |  |
| 18. | Ведение и передачи футбольного мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 19. | Ведение футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 23. | Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 24. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | - | - |  |
| 25. | Строевые упражнения. | 1 | - | - |  |
| 26. | Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  | 1 |  |
| 27. | Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 29. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 30. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 31. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.  | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 36. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 | - | - |  |
| 37. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 42. |  Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 43. | Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 45. | Закрепление пройденного материала. | 1 | - | - |  |
| 46. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 | - | - |  |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |   | 1 |  |
| 48. | Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 51. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | зачет |
| 53. | Броски мяча в корзину.Тактические действия в нападении. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | - | - |  |
| 56. | Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | 6-ти минутный бег | 1 | 1 |  | тестирование |
| 58. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Бег 100 метров. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 61. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 62. | Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 63. | Техника безопасности на уроках футбола | 1 | - | - |  |
| 64. | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

**10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  | 1 | - | - |  |
| 2. | Обучение технике спринтерского бега | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Спринтерский бег (техника низкого старта). | 1 |  | 1 |  |
| 4. | Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).  | 1 | 1 |  | тестирование |
| 5. | Спринтерский бег (бег по дистанции) | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 7. | Прыжок в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 8. | Прыжок в длину с места-тест. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 9. | Метание малого мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 10. | Метание малого мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  |
| 11. |  Метание малого мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  |
| 12. | Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 | 1 |  | зачет |
| 13. | Прыжки через скакалку. | 1 |  | 1 |  |
| 14. | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 15. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги). | 1 |  | 1 |  |
| 16. | Прыжки в высоту способом (согнув ноги) | 1 | 1 |  | зачет |
| 17. | Техника безопасности на уроках мини-футбола. | 1 | - | - |  |
| 18. | Ведение и передачи футбольного мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 19. | Ведение футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Жонглирование и передачи футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Передачи и жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 22. | Жонглирование футбольного мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 23. | Жонглирование футбольного мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 24. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | - | - |  |
| 25. | Строевые упражнения. | 1 | - | - |  |
| 26. | Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  | 1 |  |
| 27. | Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад. | 1 |  | 1 |  |
| 28. | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | 1 |  |
| 29. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад. | 1 | 1 |  | зачет |
| 30. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 31. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед. | 1 |  | 1 |  |
| 32. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.  | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  | 1 |  |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 36. | Техника безопасности на уроках волейбола. | 1 | - | - |  |
| 37. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 38. | Прием и передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  | 1 |  |
| 39. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  |
| 40. | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | 1 | 1 |  | зачет |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 42. |  Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 43. | Верхняя прямая подача мяча.  | 1 |  | 1 |  |
| 44. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 |  | зачет |
| 45. | Закрепление пройденного материала. | 1 | - | - |  |
| 46. | Техника безопасности на уроках баскетбола. | 1 | - | - |  |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |   | 1 |  |
| 48. | Ведение мяча на месте. | 1 |  | 1 |  |
| 49. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 50. | Ведение мяча в движении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 51. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 |  | 1 |  |
| 52. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину. | 1 | 1 |  | зачет |
| 53. | Броски мяча в корзину.Тактические действия в нападении. | 1 |  | 1 |  |
| 54. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении. | 1 | 1 |  | зачет |
| 55. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | - | - |  |
| 56. | Непрерывный бег. | 1 |  | 1 |  |
| 57. | 6-ти минутный бег | 1 | 1 |  | тестирование |
| 58. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 59. | Спринтерский бег. | 1 |  | 1 |  |
| 60. | Бег 100 метров. | 1 | 1 |  | тестирование |
| 61. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. | 1 |  | 1 |  |
| 62. | Прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  | зачет |
| 63. | Техника безопасности на уроках футбола | 1 | - | - |  |
| 64. | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 |  |
| 65. | Техническая подготовка в футболе | 1 |  | 1 |  |
| 66. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| 67. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 |  | 1 |  |
| 68. | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1 | 1 |  | зачет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 24 | 44 |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**5 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

# КЛАСС

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

Введите свой вариант:

# КЛАСС

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

Введите свой вариант:

# КЛАСС

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

# КЛАСС

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

# КЛАСС

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

# КЛАСС

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

# КЛАСС

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

# КЛАСС

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

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 5 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

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

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

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

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

# КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

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

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

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

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

# КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

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

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

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

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

# КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

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

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

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

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

# КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

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

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

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

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

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

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

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

Технические средства:

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

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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