

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Сегежского муниципального округа

МКОУ СОШ № 5 г. Сегежи

УТВЕРЖДЕНО

директор



Я.К. Фокина

от «2» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4729909)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Сегежа 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила 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. В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе

учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт

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). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее

разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжёлая атлетика, компьютерный спорт

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание». История возникновения и развития плавания

Значение и виды плавания, как базовых видов спорта

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм, хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжёлая атлетика, компьютерный спорт.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание». История развития плавания. Виды плавания. Оказание первой помощи утопающему. Искусственное дыхание. Правила поведения на открытых водоемах

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой

направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу

«подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и

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

Футбол.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://lesson.edu.ru/catalog

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://lesson.edu.ru/catalog
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			https://lesson.edu.ru/catalog

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://lesson.edu.ru/catalog
2.7	Модуль "Спорт"	3			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.7	Модуль "Спорт"	3			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.6	Плавание (модуль "Плавание")	2			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2.8	Модуль "Спорт"	3			Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://lesson.edu.ru/catalog
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16			https://lesson.edu.ru/catalog
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			https://lesson.edu.ru/catalog

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://lesson.edu.ru/catalog
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://lesson.edu.ru/catalog
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			https://lesson.edu.ru/catalog
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1			04.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
2	Режим дня	1			06.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			11.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

4	Упражнения утренней зарядки	1			13.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Высокий старт. Бег на длинные дистанции	1			18.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1			20.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
7	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1			25.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1			27.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			02.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			04.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
11	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя.	1			09.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
12	Остановка после движения по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди.	1			11.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину. Вырывание мяча.	1			16.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
14	Передвижение в стойке баскетболиста. Броски мяча в корзину. Передача мяча от груди.	1			18.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			23.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
16	Ловля мяча двумя руками разными способами и передача мяча. Ведение мяча в низкой и средней стойке.	1			25.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
17	Технические действия с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1			30.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Технические действия с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			01.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
19	Кувырок вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках.	1			13.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Кувырок назад в группировке. Гимнастический мост.	1			15.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Упражнение на развитие гибкости. Прыжки на скакалке.	1			20.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
22	Упражнение на развитие гибкости. Пресс.	1			22.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1			27.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			29.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
25	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по шведской стенке.	1			04.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

26	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, ползание, прыжки различными способами.	1			06.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
27	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1			11.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Составление дневника по физической культуре. Режим дня.	1			13.12.2024	
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			18.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			20.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
31	Инструктаж по ТБ. Изучение техники приема и передачи мяча (верхняя и нижняя передача и прием). Подачи мяча (прямая, боковая).	1			25.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
32	Стойки волейболиста. Приема и передач мяча (верхняя и нижняя передача и прием мяча) .	1			27.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для поддержания	1			15.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

	работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.					
34	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	1			17.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием. Торможение «плугом».	1			22.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Учить длительному скольжению на одной лыже по лыжне.	1			24.01.2025 5	https://lesson.edu.ru/catalog
37	Повороты на лыжах способом переступания. Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1			29.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
38	Повороты на лыжах способом переступания. Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1			31.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
39	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 3 км со средней скоростью.	1			05.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			07.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

41	Спуск на лыжах с пологого склона. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом.	1			12.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Закрепление техники подъём на лыжах способом «полуёлочкой» и «ёлочкой». Встречные эстафеты.	1			14.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1			19.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение.	1			21.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
45	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов: перемещений–остановка-блок, прием-передача, передача - нападающий удар.	1			26.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Техника передачи мяча в парах двумя руками сверху и снизу через сетку.	1			28.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
47	Изучение техники подачи мяча одной рукой (сверху, снизу, с боку). Учебная игра в пионербол.	1			05.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
48	Подача мяча по зонам. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			07.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
49	Техника нападающего удара с места и с трех шагов через сетку.	1			12.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

50	Тактические действия в защите индивидуальные и командные. Приём и передача мяча сверху.	1			14.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
51	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.	1			19.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
52	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт.	1			21.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
53	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			02.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
54	Олимпийские игры древности.	1			04.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
55	Правила ТБ. Основные правила игры в футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1			09.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			11.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Комбинация основных способов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1			16.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1			18.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Ведение футбольного мяча «по прямой». Комбинация основных способов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1			23.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Ведение футбольного мяча «по прямой». Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			25.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			02.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			07.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Прыжок в высоту с прямого разбега через планку.	1			09.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1			14.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
66	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			16.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
67	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			21.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
68	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)	1			23.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			03.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			05.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Основные показатели физической нагрузки	1			10.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
4	Составление дневника физической культуры.	1			12.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Упражнения для коррекции телосложения	1			17.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
6	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			19.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
7	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением 10-15 метров.	1			24.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Спринтерский бег. Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1			26.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
9	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1			01.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
10	Гладкий равномерный бег. Беговые упражнения.	1			03.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			08.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1			10.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
13	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			15.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
14	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прямая подача мяча одной рукой сверху, снизу.	1			17.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Техника приема мяча двумя руками снизу в низкой стойке. Передача мяча через сетку сверху.	1			22.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
16	Изучение техники передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1			24.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
17	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	1			29.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Физическая подготовка человека	1			31.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
19	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Акробатические комбинации. Гимнастические комплексы на бревне.	1			12.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

20	Акробатические комбинации. Строевые приемы; эстафеты с полосой препятствий.	1			14.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Опорные прыжки через гимнастического козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Упражнения на брусьях.	1			19.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
22	Круговая тренировка. Прыжки с длинной скакалкой.	1			21.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Строевые упражнения. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			26.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Висы различными хватами.	1			28.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			03.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
26	Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке и висы.	1			05.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			10.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

28	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д).	1			12.12.2024	
29	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1			17.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Изучение техники приема мяча снизу и сверху. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			19.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
31	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1			24.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1			26.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			14.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
34	Скользкий шаг. Передвижение одновременным одношажным ходом	1			14.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой».	1			21.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

36	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1			21.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
37	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1			28.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			28.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			04.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 3 км.со средней скоростью.	1			04.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
41	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами. Чередование различных ходов.	1			11.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1			11.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Подъем на склон "полуелочкой" и спуск на лыжах.	1			18.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Переход со скользящего шага на одновременный одношажный ход.	1			18.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

45	Инструктаж по ТБ. Передвижение в стойке баскетболиста. Броски мяча в корзину. Передача мяча от груди.	1			25.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Ведение мяча. Бросок в два шага в корзину. Вырывание мяча.	1			25.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
47	Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1			04.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
48	Ловля мяча двумя руками разными способами и передача мяча. Ведение мяча в низкой и средней стойке.	1			04.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
49	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1			11.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
50	Оценивание техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1			11.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
51	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с таким и видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм	1			18.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
52	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с таким и видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт	1			18.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

53	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			01.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
54	Правила ТБ. Основные правила игры в футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			03.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
55	Остановка после движения по звуковому сигналу. Ведение правой и левой рукой по прямой.	1			08.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1			10.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
57	Удар по катящемуся мячу с разбега. Удары по воротам указанными способами на точность.	1			15.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Комбинация основных способов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1			17.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Тактика свободного нападения.	1			22.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			24.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1			29.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			03.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			08.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			10.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
65	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			15.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1			17.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			22.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1			24.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Истоки развития олимпизма в России	1			02.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			05.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			09.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
4	Бег на короткие и средние дистанции. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег 30,60 метров.	1			12.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			16.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			19.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Техника эстафетного бега.	1			23.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

8	Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).	1			26.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
9	Прыжки с разбега в высоту способом "перешагиванием".	1			30.09.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			03.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			07.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			10.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			14.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15	Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.	1			21.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
16	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Учебная игра стритбол.	1			24.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

17	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
18	Тактика выбора места и освобождения от опеки защитника.	1			31.10.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19	Упражнения для коррекции телосложения	1			11.11.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики спортивных игр. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			14.11.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21	Стойка на голове с опорой на руки	1			18.11.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
22	Акробатические комбинации :кувырки, стойки, равновесия.	1			21.11.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23	Акробатические полоса препятствий. Эстафеты	1			25.11.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			28.11.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Комбинация на гимнастическом бревне. ОРУ с гантелями.	1			02.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	1			05.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			09.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
28	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			12.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			16.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
30	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			19.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31	Игры – эстафеты с гимнастической скакалкой.	1			23.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
32	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			26.12.24	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. Передвижение одновременным одношажным ходом	1			13.01.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			13.01.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			20.01.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			20.01.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
37	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.	1			27.01.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
38	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание».	1			27.01.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
39	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			03.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
40	Спуски в различных стойках в зависимости от рельефа трассы.	1			03.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			10.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
42	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	1			10.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
43	Спуски в разных стойках подъем "елочкой", ступающим шагом.	1			17.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			17.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
45	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			24.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
46	Техника верхней прямой подачи.	1			24.02.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

47	Техника передвижения, стоек, поворотов.	1			03.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
48	Техника нижней боковой подачи	1			03.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
49	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1			10.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
51	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.	1			17.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
52	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт.	1			17.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
53	Правила техники безопасности на уроках футбол. Эстафеты.	1			31.03.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			03.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			07.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
56	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1			10.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
57	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			14.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
58	Совершенствование ударов мяча по воротам. Обводка с помощью обманных движений(финтов).	1			17.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
59	Тактические действия при выполнении углового удара	1			21.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			24.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
61	Игровые задания, эстафеты.	1			28.04.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
62	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Эстафетный бег. Низкий старт.	1			01.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			05.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			08.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			12.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			15.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			19.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			22.05.25	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Физическая культура в современном обществе	1			05.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			05.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			12.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
4	Бег на короткие и средние дистанции. Бег с низкого старта с про беганием отрезков до 60 метров.	1			12.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			19.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения.	1			19.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			26.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

8	Специальные прыжковые упражнения. Повторение прыжка в длину с 11-13 шагов.	1			26.09.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			03.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			03.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			10.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			10.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом	1			17.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	Действия одного защитника против двух нападающих.	1			17.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15	Штрафной бросок. Тактические действия в игре.	1			24.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			24.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
17	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1			31.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

18	Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением	1			31.10.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19	Упражнения для профилактики утомления	1			14.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			14.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр. Акробатические комбинации	1			21.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
22	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат, мост из положения стоя, без помощи (девочки).	1			21.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23	Гимнастическая комбинация на бревне.	1			28.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
24	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			28.11.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			05.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон	1			05.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			12.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			12.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Правила техники безопасности на уроках волейбола .Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
30	Прямой нападающий удар	1			19.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31	Стойка и перемещение игрока. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером	1			26.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
32	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			26.12.2024	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1			16.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
34	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1			16.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

35	Упражнения в парах. Закрепление передачи и приёма снизу.	1			23.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1			23.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
37	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. Стойка и передвижение лыжника. Попеременный двушажный ход.	1			30.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
38	Стойка и передвижение лыжника. Одновременный бесшажный ход.	1			30.01.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
39	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			06.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
40	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1			06.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
41	Стойка и передвижение лыжника. Попеременный двушажный ход.	1			13.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
42	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			13.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
43	Торможение плугом и упором	1			20.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

44	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			20.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
45	Переход с одного лыжного хода на другой	1			27.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
46	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			27.02.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
47	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезаем	1			06.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
48	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			06.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
49	Коньковый ход. Подъём ёлочкой. Бег на лыжах на разные дистанции по нормативам 2-3 км	1			13.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			13.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
51	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф,	1			20.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

	биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.					
52	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с такими видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт.	1			20.03.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
53	История возникновения и развития плавания	1			03.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
54	Значение и виды плавания, как базовых видов спорта	1			03.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
55	Правила техники безопасности на уроках футбола. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1			10.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
56	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника.	1			10.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

57	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			17.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
58	Правила игры в мини-футбол	1			17.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			24.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
60	Удары по воротам разными способами на точность попадания мячом в цель.	1			24.04.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
61	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			01.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
62	Освоение навыков бега, развитие скоростных, координационных способностей, техника высокого старта.	1			01.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
63	Совершенствование бега, бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости. Техника старта с опорой на одну руку	1			08.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			08.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			15.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			15.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			22.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			22.05.2025	Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1			02.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
2	Восстановительный массаж	1			02.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
3	Измерение функциональных резервов организма	1			09.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие и средние дистанции. Высокий и низкий старт. Передача эстафетной палочки.	1			09.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
5	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			16.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			16.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
7	Техника прыжков в высоту через планку. Подбор разбега.	1			23.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание	1			23.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			30.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
10	Инструктаж по ТБ игры в баскетбол. История развития баскетбола.	1			30.09.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
11	Освоение техники перемещений , стоек баскетболиста в нападении и защите. Подвижная игра.	1			07.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
12	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Прыжки на скакалке. Подвижная игра.	1			07.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
13	ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	1			14.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
14	Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте и в парах. Подвижная игра.	1			14.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
15	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения и амплитуды отскока.	1			21.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
16	Приемы и броски мяча после ведения. Разучивание: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	1			21.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

17	Приемы и броски мяча после ведения. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо с отскоком от щита.	1			28.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
18	Инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. Длинный кувырок с разбега в группировке.	1			28.10.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
19	Кувырок назад в упор. Стойка на голове (м), упражнение "мостик" (д).	1			11.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
20	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
21	Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине. Оценивание техники наклона вперед из положения стоя.	1			18.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Перестроения из колонны в движении.	1			18.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			25.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
24	Совершенствование техники опорного прыжка через козла: согнув ноги (м);	1			25.11.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	ноги врозь (д). Развитие скоростно – силовых способностей					
25	Опорный прыжок боком на 90 градусов через гимнастического коня. Отжимания.	1			02.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
26	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Беседа: Развитие волейбола, основы игры. Правила игры, жесты судьи. Развитие двигательных качеств.	1			02.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
27	Техника набивания и приема мяча (у стенки, в парах, в колоннах. Учебная игра волейбол.	1			09.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
28	Разминка с мячами. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра.	1			09.12.2024	
29	Разминка с мячами. Верхняя прямая подача, прием после подачи. Учебная игра.	1			16.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
30	Разминка. Передача двумя руками сверху :в тройках у сетки 2,3,4:из зоны 6-3-4 через сетку. Развитие прыгучести.	1			16.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
31	Прием подачи: первая передача в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели: двумя руками снизу с подачи. Учебная игра с применением изученных действий.	1			23.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog
32	Тактические действия командные: взаимодействие игроков при приеме	1			23.12.2024	https://lesson.edu.ru/catalog

	подачи. Розыгрыш мяча на 3, подготовка к нападающему удару. Учебная игра.					
33	Жесты судьи, судейство. Подготовка к соревнованиям. Товарищеские встречи (соревновательная зона).	1			13.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
34	Инструктаж по т/б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Дистанция 2 км со средней скоростью.	1			13.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
35	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Дистанция 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	1			20.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
36	Оценивание умения перехода с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования на дистанцию 1 км (мальчики и девочки).	1			20.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
37	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1			27.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

38	Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1			27.01.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
39	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1			03.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			03.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
41	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			10.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
42	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			10.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
43	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			17.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
44	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1			17.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
45	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			24.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
46	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			24.02.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
47	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			03.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
48	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			03.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

49	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			10.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
50	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			10.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
51	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с таким и видами спорта как: дзюдо, городошный спорт, гольф, биатлон, роллер спорт, скалолазание, спортивный туризм.	1			17.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
52	В рамках основных типов активного отдыха самостоятельное, (теоретическое) ознакомление с таким и видами спорта как: хоккей на траве, ушу, чир спорт, перетягивание каната, бокс, танцевальный спорт, киокусинкай, тяжелая атлетика, компьютерный спорт.	1			17.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
53	Туристские походы как форма активного отдыха	1			31.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
54	История развития плавания. Виды плавания.	1			31.03.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
55	Оказание первой помощи утопающему. Искусственное дыхание. Правила поведения на открытых водоемах.	1			07.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
56	Техника безопасности при игре в футбол. История возникновения футбола.	1			07.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

57	Изучить технику ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1			14.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
58	Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1			14.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			21.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
60	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: ведение, удары, остановки мяча.	1			21.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
61	Контроль ведения, удары, остановки мяча. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.	1			28.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			28.04.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			05.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
64	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			05.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
65	Бег на длинные дистанции	1			12.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1			12.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1			19.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog

	выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)					
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1			19.05.2025	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод.пособие. – 2-е изд. / В.Ф.Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. 132с.

2. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.:АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.

3. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.72с.

4. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.

5. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.

6. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.28с
7. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с.
8. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111с.
9. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.323с.
10. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.112с.
11. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод.пособие. - М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
12. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.499с.
13. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
14. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учеб.пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.224с.
15. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.256с.
16. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.400с.
17. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: Феникс,2001 – 256 с.

18. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г 144с.
20. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005.112с.
21. Чесноков Н.Н. Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М.Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.128с.
22. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.138с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://lesson.edu.ru/catalog>

