

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»
МБОУ СШ № 15

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
протокол от 28.08.2023 г.
№1

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
_____ Трухманова И.Л.
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ № 15
_____ Букарев А.С.
приказ от 28.08.2023 г. №
163-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»(ID 2183402)

для 5-9 классов основного общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», и «Спортивные игры»).

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс — 68ч.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

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

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика».

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 «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев. Гимнастические комбинации.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 «Спортивные игры».

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

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

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

гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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 «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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью

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

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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.

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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

□

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях;
- удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке);
- тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;
- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять 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;
- 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	контр ольны	прак тиче	

			е работ ы	ские рабо ты	
--	--	--	-----------------	--------------------	--

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,5	0	0,5	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	0	0,5	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

Итого по разделу

1

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	Дом.зад	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.6.	Ведение дневника физической культуры	Дом. зад	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	Дом.зад	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	Дом.зад	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.10	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.11	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.13	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.14	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.15	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	2	22	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	4	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

	использования для развития точности движения				
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.26	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6	1	6	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.27	Модуль «Лыжная подготовка» Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки; Подготовка лыж.	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.28	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.29	Модуль «Зимние виды спорта» «Лыжная подготовка». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.30	Модуль «Лыжная подготовка» Спуск на лыжах с пологого склона	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.31	Модуль «Лыжная подготовка». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

	технические действия с мячом				
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.39	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.43	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу. Обводка мячом ориентиров.	2	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.44	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.45	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча	2	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		68	21		

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока	0	В процессе урока	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	68	
				0	

бкласс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	Возрождение Олимпийских игр	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

Итого по разделу 0

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Составление дневника физической культуры	Дом.зад	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	Дом .зад	0		https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

Итого по разделу 2

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.7.	Модуль	В	0	0	https://edu.gounn.ru

	«Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	процессе урока			https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	6	6	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
					https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	В процессе урока	0		https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
					https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину, с разбега	4	2	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение одновременным одношажным ходом	8	1	8	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Лыжная подготовка» Преодоление спуска с пологого склона	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	11	1	11	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.254	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	В процессе урока	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча				
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	9	1	9	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	4	2	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		64	20		

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	68	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	Зарождение олимпийского движения	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

Итого по разделу		0			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	Дом. зад			https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	1	6	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки (Юноши) Упражнения на бревне на напольном бревне.	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Висы ,упоры на гимнастических брусьях.	3	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

	для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма				
3.11.	Модуль «Гимнастика» Опорный прыжок	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции 60м. Челночный бег 3x10м	4	4	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции 2000м.	2	2	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с места»	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега»	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в высоту с разбега.	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча вес 150 гр на дальность	2	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.23	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Лыжная подготовка» Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.25	Модуль «Лыжная подготовка» . Поворот упором при спуске с пологого склона	3	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.26	Модуль «Лыжная подготовка» . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	В процессе урока	0		https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
					https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.27	Модуль «Лыжная подготовка» Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

3.28	Модуль «Лыжная подготовка» Попеременный 2-хшажный ход.	5	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.29	Модуль «Лыжная подготовка» Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	В процессе урока	0		https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.32	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Тактические действия в баскетбол.	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	1	5	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.39	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	1	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.40	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	1		https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		68	20		

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
------	---	------------------	---	---	--

Итого по разделу	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	20	0	

8класс

№ 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.	Физическая культура в современном обществе	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.2.	Адаптивная физическая культура	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Коррекция нарушения осанки	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация.	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.4.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату .	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег 2000м	2	2	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции 60м	2	2	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча вес 150 гр на дальность	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
					https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	6	1	6	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	4	1	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия в баскетболе.	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.6.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	4	0	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		68	20		
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	68	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
1.2.	Профессионально-прикладная физическая культура	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			
2.1.	Восстановительный массаж	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.2.	Измерение функциональных резервов организма	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
2.3.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		0			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

	направленности				
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега(юн). Два кувырка вперед перекат назад в стойку на лопатках(дев)	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь(юн). Мост из положения стоя (дев).	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине(юн)	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(дев),(юн)	2	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(дев)	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции 100м, чел бег 3x10м.	4	4	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжки в длину с разбега , с места.	5	3	5	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжки в высоту с разбега	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание гранаты	3	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика» Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	4	2	4	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.19	Модуль «Лыжная подготовка» Попеременный двухшажный ход	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
					https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru

3.20	Модуль «Лыжная подготовка» Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.21	Модуль «Лыжная подготовка» Коньковый ход	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.22	Модуль «Лыжная подготовка» Лыжные гонки	2	1	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.23	Модуль «Лыжная подготовка» Спуски, подъемы»	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе.	2	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.25	Модуль «Спортивные игры». Бросок одной рукой от плеча	1	0	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.26	Модуль «Спортивные игры» Штрафные броски.	2	1	1	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.27	Модуль «Спортивные игры» Учебная игра в баскетбол.	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.28	Модуль «Спортивные игры». Сочетание приёмов передвижений и остановок	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.29	Модуль «Спортивные игры». Прямой нападающий удар.	2	1	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.30	Модуль «Спортивные игры». Приемы, передачи, в волейболе	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.31	Модуль «Спортивные игры». Учебная игра в волейбол.	3	0	3	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.32.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
					https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
3.33.	Модуль «Спортивные игры». Учебная игра в футбол.	2	0	2	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
Итого по разделу		68	21		

Раздел 4. СПОРТ

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	В процессе урока	0	0	https://edu.gounn.ru https://resh.edu.ru
------	---	------------------	---	---	--

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
2.	Бег 30мс максимальной скоростью на короткие дистанции. Подтягивание, отжимание.	1	1	1	
3.	Челночный бег 3x10м. Нормы ГТО	1	1	1	
4.	Входной мониторинг	1	1	1	
5.	Бег 1000м	1	1	1	
6.	Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	
8.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Нормы ГТО	1	1	1	
9.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0		
10.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	
11.	Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО.	1	1	1	
12.	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	1	
13.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	

14.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	
15.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1	
16.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	
17	Удар по неподвижному мячу. Обводка мячом ориентиров..	1	0	0	
18	Удар по неподвижному мячу. Обводка мячом ориентиров.	1	1	1	
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в группировке.	1	0	1	
20.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность Кувырок вперёд в группировке.	1	1	1	
21.	Кувырок назад в группировке.	1	0	1	
22.	Кувырок назад в группировке. Наклон туловища вперед из положения стоя. Нормы ГТО.	1	1	1	
23.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	
24.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	
25.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	0	1	
26.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	1	1	
27.	Упражнения на формирование телосложения Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	1	
28.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	1	
29.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Наклон туловища вперед из положения стоя.	1	1	1	
30.	Упражнения на развитие гибкости. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	
31.	Упражнения на развитие координации. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	
32.	Лазанье и перелезание на	1	0	1	

	гимнастической стенке. Подтягивание в висе (юн).отжимание от пола (дев) Нормы ГТО.				
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж.	1	0	1	
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
36.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	0	1	
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	
38.	Повороты на лыжах способом переступания.	1	1	1	
39.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
40.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	1	1	
41.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
42.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Нормы ГТО.	1	0	1	
43.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	
44.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	0	1	
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	1	1	
46.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	0	1	
47.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	1	1	
48.	Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	
49.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	
50.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	1	
51	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча.	1	0	1	
52	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча.	1	1	1	
53.	Инструктаж по технике безопасности во	1	0	1	

	время спортивных игр. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.				
54.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками.	1	0	1	
55.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками	1	0	1	
56.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	
57.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1	
58	Разученные технические действия с мячом.	1	0	1	
59.	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	
60.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1	
61.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1	
62	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	0	1	
63.	Разученные технические действия с мячом.	1	0	1	
64.	Разученные технические действия с мячом.	1	0	1	
65.	Промежуточная аттестация.	1	1	1	
66.	Бег 60м. Нормы ГТО.	1	1	1	
67	Бег 1500м.	1	1	1	
68.	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Метание малого мяча на дальность.	1	1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	68	

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности на	1	0	1	

	уроках легкой атлетике. Ускорения 3x30м				
2.	Возрождение Олимпийских игр.Бег 60м .Нормы ГТО.	1	1	1	
3.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Челночный бег 3x10м. Подтягивание в висе (ю),отжимание от пола (д).	1	1	1	
4.	Входной мониторинг.	1	1	1	
5.	История первых Олимпийских игр современности .Бег 1500м.	1	1	1	
6.	Правила измерения показателей физической подготовленности .Прыжки в длину с места,с разбега.	1	0	1	
7.	Прыжки в длину с места,с разбега. Наклон туловища вперед из положения стоя.	1	1	1	
8.	Использование упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень.	1	0	1	
9.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. Нормы ГТО.	1	1	1	
10.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча Ведение, остановки, передачи, ловля, броски	1	0	1	
11.	Ведение, остановки, передачи, ловля,броски.	1	0	1	
12.	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	
13.	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой.	1	0	1	
14.	Штрафные броски в кольцо.	1	0	1	
15.	Штрафные броски в кольцо.	1	0	1	
16.	Технические действия в баскетболе.	1	0	1	
17.	Использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния.Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1	
18.	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1	
19.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	0	1	

20.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня Акробатическая комбинация.	1	0	1	
21.	Акробатическая комбинация.	1	1	1	
22.	Использование подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	
23.	Опорный прыжок. Наклон туловища вперед из положения стоя.	1	1	1	
24.	Опорный прыжок.	1	0	1	
25.	Опорный прыжок.	1	1	1	
26.	Использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1	
27.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.	1	0	1	
28.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Нормы ГТО.	1	1	1	
29.	Лазанье по канату в три приема.	1	0	1	
30.	Лазанье по канату в три приема.	1	0	1	
31.	Лазанье по канату в три приема.	1	1	1	
32.	Упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Ритмическая гимнастика.	1	0	1	
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж. Передвижение одновременным одношажным ходом 1км.	1	0	1	
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом 2км.	1	0	1	
35.	Передвижение одновременным одношажным ходом 2км.	1	0	1	
36.	Передвижение одновременным одношажным ходом 2км.	1	0	1	
37.	Передвижение одновременным одношажным ходом 2,5км.	1	0	1	
38.	Передвижение одновременным одношажным ходом 2,5км.	1	0	1	

39.	Передвижение одновременным одношажным ходом 3км. Нормы ГТО.	1	0	1	
40.	Передвижение одновременным одношажным ходом 3км.Нормы ГТО.	1	1	1	
41.	Преодоление спуска с пологого склона.	1	0	1	
42.	Преодоление спуска с пологого склона.	1	0	1	
43.	Преодоление спуска с пологого склона.	1	0	1	
44.	Преодоление спуска с пологого склона.	1	1	1	
45.	Техника безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту.	1	0	1	
46.	Прыжки в высоту.	1	1	1	
47.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста. Прием мяча сверху, снизу.		0		
48.	Прием мяча сверху, снизу.		0		
49.	Нижняя прямая подача. Пионербол.	1	0	1	
50.	Нижняя прямая подача. Пионербол.	1	0	1	
51.	Подача мяча через сетку снизу.	1	0	1	
52.	Верхняя подача мяча. Пионербол.	1	0	1	
53.	Технические действия в волейболе.	1	0	1	
54.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
55.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
56.	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста баскетболиста.	1	0	1	
57.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
58.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
59.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1	
60.	Прыжки в длину с места,с разбега.	1	0	1	
61.	Прыжки в длину с места ,с разбега. Нормы ГТО.	1	1	1	
62.	Бег 60м.Нормы ГТО.	1	1	1	
63.	Челночный бег 3х10м.Нормы ГТО.	1	1	1	
64.	Промежуточная аттестация.	1	1	1	
65.	Бег 1500м.	1	1	1	

66.	Использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. Метание на дальность.	1	1	1	
67.	Футбол. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	0	1	
68.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	68	

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а..Эстафетный бег. Бег60м. Челночный бег 3x10м	1	1	1	
2.	Входной мониторинг	1	1	1	
3.	Бег 2000м	1	1	1	
4.	Прыжок В длину с места .Нормы ГТО.	1	1	1	
5.	Прыжок в длину с разбега.	1		1	
6.	Прыжок в длину с разбега.	1	1	1	
7.	Метание малого мяча вес 150 гр на дальность. Наклон туловища вперед из положения стоя.	1		1	
8.	Метание малого мяча вес 150 гр на дальность. Нормы ГТО.	1	1	1	
9.	Баскетбол. Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1		1	
10.	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	
11.	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	
12.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1	
13.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1	

14.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	1	
15.	Футбол.Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1		1	
16.	Тактические действия игры футбол	1	1	1	
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1		1	
18.	Зарождение олимпийского движения Акробатическая комбинация	1		1	
19.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Акробатическая комбинация.	1	1	1	
20.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Опорный прыжок	1	0	1	
21.	Опорный прыжок.	1	0	1	
22.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Опорный прыжок	1	1	1	
23.	Стойка на голове с опорой на руки(Юноши).Упражнение на бревне(девушки).	1	0	1	
24.	Стойка на голове с опорой на руки(Юноши).Упражнение на бревне(девушки).	1	0	1	
25.	Висы, упоры на гимнастических брусьях.	1	0	1	
26.	Висы, упоры на гимнастических брусьях.	1	0	1	
27.	Висы, упоры на гимнастических брусьях.	1	1	1	
28.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	
29.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	
30.	Лазанье по канату в два приёма	1	1	1	
31.	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	
32.	Прыжок в высоту с разбега.	1	1	1	
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	
34.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	
35.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	
36.	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	
37.	Попеременный двухшажный ход. Нормы	1	1	1	

	ГТО.				
38.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
40.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
41.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	
42.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	
43.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	
44.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	
45.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	
46.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	1	
47.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	
48.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	
49.	Тактические действия в баскетбол	1	0	1	
50.	Тактические действия в баскетбол	1	1	1	
51.	Волейбол. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку. Верхняя подача мяча.	1	0	1	
52.	Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	
53.	Верхняя прямая подача мяча.	1	0	1	
54.	Верхняя прямая подача мяча.	1	1	1	
55.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	
56.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	
57.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	
58.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
59.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
60.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	

61.	Прыжок В длину с места. Нормы ГТО.	1	0	1	
62.	Бег с преодолением препятствий.	1	0	1	
63.	Бег60м. Челночный бег 3x10м	1	1	1	
64.	Промежуточная аттестация	1	1	1	
65	Челночный бег 3x10м.Эстафетный бег.				
66	Бег 2000м. Наклон туловища вперед из положения стоя	1	1	1	
67.	Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	
68.	Тактические действия игры футбол	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	68	

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. <i>Челночный бег 3x10м. Бег на короткие дистанции 60м.Эстафетный бег</i>	1	1	1	
2.	Физическая культура в современном обществе .Прыжок в длину с места.	1	1	1	
3.	Кроссовая подготовка2000м	1	1	1	
4.	Входной мониторинг.	1	1	1	
5.	Адаптивная физическая культура .Метание мяча вес 150 гр на дальность.	1	1	1	
6.	Метание мяча вес 150 гр на дальность.Нормы ГТО.	1	1	1	
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	
8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1	1	
10.	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр Тактические действия игры футбол.	1	0	1	
11.	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Баскетбол.Повороты с мячом на месте.	1	0	1	
12.	Повороты с мячом на месте.	1	0	1	
13.	Передача мяча одной рукой от плеча и	1	0	1	

	снизу.				
14.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	0	1	
15.	Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	
16.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	
17.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	
18.	Прямой нападающий удар.	1	0	1	
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1	0	1	
20.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	
21.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	
22.	Акробатическая комбинация.	1	1	1	
23.	Гимнастическая комбинация на перекладине. (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(девушки)	1	0	1	
24.	Гимнастическая комбинация на перекладине. (юноши).Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(девушки)	1	0	1	
25.	Гимнастическая комбинация на перекладине(юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(девушки)	1	0	1	
26.	Гимнастическая комбинация на перекладине. (юноши).Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(девушки)	1	1	1	
27.	Лазанье по канату . Наклон туловища вперед из положения стоя	1	0	1	
28.	Лазанье по канату .	1	0	1	
29.	Лазанье по канату .	1	1	1	
30.	Опорный прыжок.	1	0	1	
31.	Опорный прыжок.	1	0	1	
32.	Опорный прыжок.	1	1	1	
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	
34.	Передвижения на лыжах одновременным	1	0	1	

	бесшажным ходом 3км.				
35.	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом 3 км.	1	0	1	
36.	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом 3км.	1	0	1	
37.	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом 3км.Нормы ГТО.	1	0	1	
38.	Торможение боковым скольжением.	1	0	1	
39.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	
40.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	0	1	
41.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	
42.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	
43.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	0	1	
44.	Торможение боковым скольжением.	1	0	1	
45.	Торможение боковым скольжением.	1	0	1	
46.	Передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом 3км.	1	0	1	
47.	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	
48.	Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	
49.	Прыжок в высоту с разбега.	1	1	1	
50.	. Инструктаж по технике безопасности. при проведении спортивных игр. Футбол. Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	
51.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1	0	1	
52.	Инструктаж по технике безопасности. при проведении спортивных игр. Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	
53.	Прямой нападающий удар.	1	1	1	
54.	Тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1	0	1	
55.	Тактические действия в игре волейбол. Учебная игра.	1	0	1	
56.	Тактические действия в игре. волейбол. Учебная игра.	1	0	1	
57.	Баскетбол.Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	

58.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	
59.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	0	1	
60.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	0	1	
61.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	0	1	
62.	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО.	1	1	1	
63.	Бег 60м, челночный бег 3x10м. Нормы ГТО.	1	1	1	
64.	Промежуточный мониторинг.	1	1	1	
65.	Кроссовая подготовка 2000м. Нормы ГТО.	1	1	1	
66.	Метание мяча вес 150 гр на дальность	1	0	1	
67.	Метание мяча вес 150 гр на дальность. Нормы ГТО.	1	1	1	
68.	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр Тактические действия игры футбол.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	68	

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Челночный бег 3x10м. Нормы ГТО.	1	1	1	
2.	Бег 100м. Нормы ГТО.	1	1	1	
3.	Прыжок в длину с места. Нормы ГТО.	1	1	1	
4.	Входной мониторинг.	1	1	1	
5.	Кроссовая подготовка. Нормы ГТО.	1	1	1	
6.	Бег 2000м. Нормы ГТО.	1	1	1	
7.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	
8.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
9.	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО	1	1	1	
10.	Метание гранаты.	1		1	
11.	Метание гранаты. Нормы ГТО	1	1	1	
12.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр.	1	0	1	

	Сочетание приёмов передвижений и остановок				
13.	Сочетание приёмов передвижений и остановок	1	0	1	
14.	Штрафные броски.	1	0	1	
15.	Бросок одной рукой от плеча.	1	0	1	
16.	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	
17.	Приемы, передачи, в волейболе	1	0	1	
18.	Приемы, передачи, в волейболе	1	0	1	
19.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега(юноши). Два кувырка вперед перекат назад в стойку на лопатках(девушки)	1	0	1	
20.	Длинный кувырок с разбега(юноши). Два кувырка вперед перекат назад в стойку на лопатках(девушки)	1	0	1	
21.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь(юноши). Мост из положения стоя (девушки)	1	0	1	
22.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь(юноши). Мост из положения стоя (девушки)	1	0	1	
23.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	
24.	Акробатическая комбинация.	1	0	1	
25.	Акробатическая комбинация. Наклон туловища вперед из положения стоя.	1	1	1	
26.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине(юн). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(дев).	1	0	1	
27.	Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине(юн). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне(дев). Подтягивание в висе (юн), отжимание от пола (дев). Нормы ГТО.	1	0	1	
28.	Опорный прыжок.	1	0	1	
29.	Опорный прыжок. Нормы ГТО.	1	0	1	
30.	Опорный прыжок.	1	0	1	
31.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(дев),(юн).	1	0	1	
32.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях(дев),(юн).	1	0	1	

33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход 3 км.	1	0	1	
34.	Попеременный двухшажный ход 3 км.	1	0	1	
35.	Попеременный двухшажный ход 3 км.	1	0	1	
36.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	0	1	
37.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	0	1	
38.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	0	1	
39.	Коньковый ход.	1	0	1	
40.	Коньковый ход.	1	0	1	
41.	Коньковый ход.	1	0	1	
42.	Спуски, подъемы	1	0	1	
43.	Лыжные гонки.	1	0	1	
44.	Лыжные гонки. Нормы ГТО.	1	1	1	
45.	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	
46.	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	
47.	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	
48.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр Техническая подготовка в баскетболе..	1	0	1	
49.	Штрафные броски.	1	0	1	
50.	Учебная игра в баскетбол.	1	0	1	
51.	Учебная игра в баскетбол..	1	1	1	
52.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	
53.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	
54.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	0	1	
55.	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	
56.	Техническая подготовка в волейболе	1	1	1	
57.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
58.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
59.	Учебная игра в волейбол.	1	0	1	
60.	Прыжки в длину с места. Нормы ГТО.	1	1	1	
61.	Бег 100м.Нормы ГТО	1	1	1	
62.	Кроссовая подготовка.	1	0	1	
63.	Бег 2000м.Нормы ГТО.	1	1	1	
64.	Челночный бег 3x10м.Нормы ГТО.	1	1	1	
65.	Промежуточная аттестация.	1	1	1	
66.	Метание гранаты. Нормы ГТО.	1	1	1	

67.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Учебная игра в футбол.	1	0	1	
68.	Учебная игра в футбол	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	21	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

