

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской

Управление образования Сокольского муниципального округа

БОУ СМО "СОШ № 3"

РАССМОТРЕНО

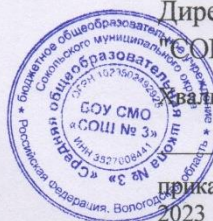
Протокол педсовета
№ 15 от «23» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ СМО
«СОШ №3»

Квалина С.А.

приказ № 87 от «23» мая
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1424322)

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 5 – 9 классов

Авторы – составители: Вавиленко А.А.

Гусева Г.С

Яблокова Е.Н.

г. Сокол, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «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 (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://intolimp.org/publication/fizkultura/ Сайт для учителей физической культуры Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований.
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6			http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	19			http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html Упражнения для детей с предметами (мяч,

					скакалка, гантели)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://intolimp.org/publication/fizkultura/ Сайт для учителей физической культуры Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			аучно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/10

Итого по разделу	86			
Раздел 3. Название				
Итого	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			http://www.uchportal.ru/ - учительский портал http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3			http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			гимнастика http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Мир баскетбола http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры Баскетбол Wiki – Wikipedia Справочник по баскетболу.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://www.volley.ru — Федерация волейбола
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5 .
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.pc-olymp.ru/ - спортивное оборудование
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4			http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
1.2	Спортивная деятельность	1			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".

					http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			http://www.volley.ru — Федерация волейбола
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
Итого по разделу		91			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	103	0	0	
--	-----	---	---	--

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал

					"Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль	15			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

	"Спорт")				
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры». http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической

					культуры
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической
3	Олимпийские игры древности	1				http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал
4	Режим дня	1				http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
5	Наблюдение за физическим развитием	1				Базовые виды спорта https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической
7	Определение состояния	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола

	организма				
8	Составление дневника по физической культуре	1			http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
9	Упражнения утренней зарядки	1			Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/10
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			http://www.volley.ru — Федерация волейбола
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической
12	Упражнения на развитие гибкости	1			http://www.volley.ru — Федерация волейбола
13	Упражнения на развитие координации	1			http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
14	Упражнения на формирование телосложения	1			Базовые виды спорта https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта

15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru . Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
18	Опорные прыжки	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/10
19	Опорные прыжки	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101
20	Упражнения на низком гимнастическо м бревне	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101
21	Упражнения на гимнастическо й лестнице	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
22	Упражнения на гимнастическо й скамейке	1				Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

23	Бег на длинные дистанции	1				http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
24	Бег на длинные дистанции	1				http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
25	Бег на короткие дистанции	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
26	Бег на короткие дистанции	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
30	Метание малого мяча на дальность	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания,
31	Передвижение на лыжах попеременным	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

	двухшажным ходом				
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/ Аэробика для детей(видео уроки)
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922_tpl=lib учительский портал
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/ Аэробика для детей(видео уроки)
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/ Аэробика для детей(видео уроки)
38	Спуск на лыжах с	1			http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»

	пололого склона					
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пололого склона	1				Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пололого склона	1				Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:
41	Техника ловли мяча	1				http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib учительский портал
42	Техника ловли мяча	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101
43	Техника передачи мяча	1				http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
44	Техника передачи мяча	1				http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
45	Ведение мяча стоя на месте	1				http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib учительский портал
46	Ведение мяча стоя на месте	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
47	Ведение мяча в	1				http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для

	движении				детей(видео уроки)
48	Ведение мяча в движении	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
51	Технические действия с мячом	1			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib учительский портал
52	Технические действия с мячом	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
53	Прямая нижняя подача мяча	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
54	Прямая нижняя подача мяча	1			http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
55	Приём и передача мяча снизу	1			http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)

56	Приём и передача мяча снизу	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
57	Приём и передача мяча сверху	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
58	Приём и передача мяча сверху	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
59	Технические действия с мячом	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта
60	Технические действия с мячом	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
61	Технические действия с мячом	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
62	Технические действия с мячом	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
64	Удар по мячу внутренней стороной	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».

	стопы				
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
72	Обводка мячом ориентиров	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».

	упражнения					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
83	Правила и техника выполнения	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

	<p>норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>				
84	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1			<p>https://www.uchportal.ru/load/101</p>

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.uchportal.ru/load/101
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

	ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.uchportal.ru/load/101
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя	1				https://www.uchportal.ru/load/101

	ногами. Эстафеты					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.uchportal.ru/load/101
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
95	Правила и техника	1				https://www.uchportal.ru/load/101

	выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
98	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.uchportal.ru/load/101

	комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.uchportal.ru/load/101
101	Зимний фестиваль	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

	ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.uchportal.ru/load/101
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremenno_go_sporta Виды современного спорта
3	История первых Олимпийских игр современности	1				https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremenno_go_sporta Виды современного спорта
4	Основные показатели физической нагрузки	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»

6	Упражнения для коррекции телосложения	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
7	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
9	Акробатические комбинации	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
10	Акробатические комбинации	1				http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре
12	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: https://www.uchportal.ru/load/10
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
14	Упражнения на	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая

	невысокой гимнастической перекладине					культура в школе»
15	Лазание по канату в три приема	1				http://www.rfg.org — Федерация художественной гимнастики
16	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php Праздник День физкультурника
17	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал
18	Спринтерский бег	1				http://www.rfg.org — Федерация художественной гимнастики
19	Спринтерский бег	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
20	Гладкий равномерный бег	1				http://www.rfg.org — Федерация художественной гимнастики
21	Гладкий равномерный бег	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
22	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

	с разбега способом «перешагивание»					
23	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
24	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				https://www.uchportal.ru/load/101
27	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
28	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				https://www.uchportal.ru/load/101

29	Упражнения лыжной подготовки	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
30	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
31	Передвижение по учебной дистанции. Повороты, спуски, торможения.	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
32	Передвижение по учебной дистанции. Повороты, спуски, торможения.	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
33	Совершенствование техники лыжных ходов.	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
34	Совершенствование техники лыжных ходов.	1				http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
35	Передвижения по учебной	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».

	дистанции, повороты, спуски, торможение					
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1				Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie
41	Упражнения в ведении мяча	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
42	Упражнения в ведении мяча	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
44	Упражнения на	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола

	передачу и броски мяча					
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения школьников элементам игры в баскетбол http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ .
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в	1				Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ .

	подаче мяча					
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ .
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре
55	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре
56	Удар по катящемуся мячу	1				

	с разбега					
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры

	спортивных нормативов 3-4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603 Инновационная деятельность учителей физкультуры
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
65	Правила и	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					Методическая копилка
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

	двумя ногами. Гибкость. Метание снаряда.					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты . Правила плавания на 50 м	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
5	Тактическая подготовка	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
6	Способы и	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/

	процедуры оценивания техники двигательных действий					Методические пособия по физической культуре
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib учительский портал
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
12	Акробатические комбинации	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
13	Акробатические пирамиды	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
14	Стойка на голове	1				http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье

	с опорой на руки					детей»
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
22	Лазанье по канату в два приёма	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
23	Лазанье по канату в два приёма	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
24	Преодоление	1				http://metodsovet.su/forum/15-117-1

	препятствий наступанием					образовательный сайт для учителей физической культуры
25	Преодоление препятствий наступанием	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				http://sport-lessons.com/fitness/child- aerobica/ Аэробика для детей(видео уроки)
28	Эстафетный бег	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
29	Эстафетный бег	1				http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
30	Эстафетный бег	1				
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com
32	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

34	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
36	Торможение на лыжах способом «упор»	1				http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				http://fizkultura-na5.ru/
38	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

	дистанции					
42	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidy-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
43	Развитие выносливости на лыжах	1				
44	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidy-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды спорта
45	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
46	Развитие выносливости на лыжах	1				
47	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/

48	Развитие выносливости на лыжах	1				
49	Передача мяча после отскока от пола	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
50	Передача мяча после отскока от пола	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
51	Ловля мяча после отскока от пола	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
52	Ловля мяча после отскока от пола	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
53	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».
54	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
55	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie Базовые виды сорта
56	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди	1				Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/

	после ведения					
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<p>Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/ http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».</p>
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<p>kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре</p>
59	Верхняя прямая подача мяча	1				<p>Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/</p>
60	Верхняя прямая подача мяча	1				<p>kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре</p>
61	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				<p>Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/</p>
62	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				<p>HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)</p>
63	Перевод мяча за голову	1				<p>kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре</p>
64	Перевод мяча за	1				

	голову					
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
67	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
68	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
69	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
70	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
71	Тактические действия при	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский

	выполнении углового удара					проект мини- футбол в школу.
72	Тактические действия при выполнении углового удара	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
73	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
74	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
75	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
76	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
77	Игровая	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации

	деятельность с использованием разученных технических приёмов					мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
78	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://amfr.ru/edu/mishka/ - сайт ассоциации мини – футбола России. Общероссийский проект мини- футбол в школу.
79	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				http://fizkultura-na5.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				<p>институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/</p>
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				<p>http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura</p>
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				<p>http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura</p>
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				<p>институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/</p>
85	Правила и техника выполнения	1				<p>http://www.uchportal.ru/ - учительский портал</p>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
89	Правила и	1				институт спортивной науки

	<p>техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>					<p>http://www.gssiweb.com/</p>
90	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1				<p>Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>
91	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой</p>	1				<p>http://sportteacher.ru/associ Созданный интернет информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными</p>

	перекладине 90см					наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				http://www.teoriya.ru/journals/ . Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1				http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura

	(пневматика или электронное оружие)					
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
3	Профессионально- прикладная физическая культура	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
4	Восстановительны й массаж	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
5	Восстановительны й массаж	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
6	Т.Б. на уроке физическая культура.	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
7	Измерение функциональных резервов организма	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»

8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
12	Длинный кувырок с разбега	1				https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
13	Кувырок назад в упор	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
15	Гимнастическая	1				http://www.docme.ru/ информационный сервис

	комбинация на высокой перекладине					
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
17	Акробатические упражнения. Стойка на руках и голове.	1				http://www.docme.ru/ информационный сервис
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
20	Висы и упоры на перекладине	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
21	Висы и упоры на перекладине	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
22	Опорный прыжок.	1				https://videouroki.net/razbotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей
23	Опорный прыжок	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».

24	Бег на короткие дистанции	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей
25	Бег на короткие дистанции	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
26	Бег на длинные дистанции	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
27	Бег на длинные дистанции	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
28	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
29	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
30	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей
31	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
32	Бег на средние дистанции	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
33	Бег на средние дистанции	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
34	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
35	Метание	1				http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924

	спортивного снаряда с разбега на дальность					lib_no=32922 tmpl=lib учительский портал
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog- post_470.html Методическая копилка
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
39	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
42	Эстафета лыжная	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
43	Эстафета лыжная	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm -

						Российский журнал «Физическая культура».
44	Техника спусков и подъемов на лыжах	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
45	Техника спусков и подъемов на лыжах	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
46	Техника падения на лыжах. Техника поворотов в движении	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
47	Плавание брассом	1				http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ
48	Плавание брассом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
49	Повороты при плавании брассом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
50	Повороты при плавании брассом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
51	Ведение мяча	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
52	Ведение мяча	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
53	Передача мяча	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
54	Передача мяча	1				http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ
55	Приемы и броски мяча на месте	1				<ul style="list-style-type: none"> • pro-basketball.ru
56	Приемы и броски	1				<ul style="list-style-type: none"> • pro-basketball.ru

	мяча на месте					
57	Приемы и броски мяча в прыжке	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
58	Приемы и броски мяча после ведения	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
59	Приемы и броски мяча после ведения	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
60	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
61	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
62	Приёмы и передачи мяча на месте	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
63	Приёмы и передачи мяча на месте	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
64	Приёмы и передачи в движении	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
65	Приёмы и передачи в	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола

	движении					
66	Удары	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
67	Удары	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
68	Блокировка	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
69	Блокировка	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
70	Игровая деятельность	1				http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
71	Ведение мяча	1				• pro-basketball.ru
72	Ведение мяча	1				• pro-basketball.ru
73	Приемы мяча	1				http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
74	Приемы мяча	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
75	Игровая деятельность	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
76	Игровая деятельность	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
77	Передачи мяча	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
78	Передачи мяча	1				http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
79	Остановки и удары по мячу с места	1				http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
80	Остановки и удары по мячу с места	1				http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
81	Остановки и удары по мячу в	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура:

	движении					воспитание, образование, тренировка"
82	Остановки и удары по мячу в движении	1				http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
83	Игровая деятельность	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
84	Игровая деятельность	1				http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
85	Игровая деятельность	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
86	История развития единоборств. Приемы захватов в единоборствах	1				http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
87	Правила и техника безопасности в единоборствах. Упражнения в парах.	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
88	Упражнения в парах. Приемы захватов.	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
89	История развития плавание. Спортивные виды плавания	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
90	Упражнения в	1				http://sport-men.ru/kompleksy-

	парах для освоения техники плавания					uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
91	Техника основных видов плавания.	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1				https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры

	Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры

	спине					
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
4	Восстановительный массаж	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
5	Восстановительный массаж	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
6	Т.Б. на уроке физическая культура.	1				kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре
7	Измерение функциональных резервов организма	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
8	Оказание первой помощи во время	1				http://sport-lessons.com/teamgames/football/ Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

	самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха					
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				http://kzg.narod.ru/ «Культура здоровой жизни»
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
12	Длинный кувырок с разбега	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
13	Кувырок назад в упор	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
15	Гимнастическая комбинация на высокой	1				http://www.docme.ru/ информационный сервис

	перекладине					
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				http://sport-lessons.com/teamgames/football/Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
17	Акробатические упражнения. Стойка на руках и голове.	1				http://www.docme.ru/ информационный сервис
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
20	Висы и упоры на перекладине	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
21	Висы и упоры на перекладине	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
22	Опорный прыжок.	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей
23	Опорный прыжок	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
24	Бег на короткие дистанции	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для

						учителей
25	Бег на короткие дистанции	1				http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
26	Бег на длинные дистанции	1				http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
27	Бег на длинные дистанции	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
28	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
29	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				http://learning.mioo.ru/login/index.php Сообщество учителей физкультуры
30	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей
31	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				http://www.shkola-press.ru Журнал «Физическая культура в школе»
32	Бег на средние дистанции	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
33	Бег на средние дистанции	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
34	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
35	Метание спортивного снаряда с разбега	1				http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib учительский портал

	на дальность					
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
39	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
41	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
42	Эстафета лыжная	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
43	Эстафета лыжная	1				http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
44	Техника спусков и	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-

	подъемов на лыжах					методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
45	Техника спусков и подъемов на лыжах	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
46	Техника падения на лыжах. Техника поворотов в движении	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
47	Плавание брассом	1				http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ
48	Плавание брассом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
49	Повороты при плавании брассом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
50	Повороты при плавании брассом	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
51	Ведение мяча	1				http://www.moumarx.ru/ Методическое объединение учителей физкультуры
52	Ведение мяча	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
53	Передача мяча	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
54	Передача мяча	1				http://mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ
55	Приемы и броски мяча на месте	1				<ul style="list-style-type: none"> • pro-basketball.ru
56	Приемы и броски мяча на месте	1				<ul style="list-style-type: none"> • pro-basketball.ru
57	Приемы и броски	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол

	мяча в прыжке					
58	Приемы и броски мяча после ведения	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
59	Приемы и броски мяча после ведения	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
60	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://sport-men.ru/ Обучение игры в баскетбол
61	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
62	Приёмы и передачи мяча на месте	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
63	Приёмы и передачи мяча на месте	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
64	Приёмы и передачи в движении	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
65	Приёмы и передачи в движении	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола
66	Удары	1				http://www.volley.ru — Федерация волейбола

67	Удары	1			http://www.volley.ru — Федерация волейбола
68	Блокировка	1			Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
69	Блокировка	1			http://www.volley.ru — Федерация волейбола
70	Игровая деятельность	1			http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
71	Ведение мяча	1			<ul style="list-style-type: none"> • pro-basketball.ru
72	Ведение мяча	1			<ul style="list-style-type: none"> • pro-basketball.ru
73	Приемы мяча	1			http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
74	Приемы мяча	1			http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
75	Игровая деятельность	1			http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
76	Игровая деятельность	1			http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
77	Передачи мяча	1			http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
78	Передачи мяча	1			http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
79	Остановки и удары по мячу с места	1			http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
80	Остановки и удары по мячу с места	1			http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
81	Остановки и удары по мячу в движении	1			http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
82	Остановки и удары	1			http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал

	по мячу в движении					
83	Игровая деятельность	1				http://www.teoriya.ru/fkvot/ Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
84	Игровая деятельность	1				http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
85	Игровая деятельность	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
86	История развития единоборств. Приемы захватов в единоборствах	1				http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал
87	Правила и техника безопасности в единоборствах. Упражнения в парах.	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
88	Упражнения в парах. Приемы захватов.	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
89	История развития плавания. Спортивные виды плавания	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
90	Упражнения в парах для освоения техники плавания	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html

91	Техника основных видов плавания.	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и	1				https://www.lurok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 Современный урок физической культуры
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
98	Правила и техника выполнения	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
102	Правила и техника	1				http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры

выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					культуры
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, учебное пособие под редакцией В.И. Ляха.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с
основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта. - М.:
Просвещение, 1982.

Физическое воспитание учащихся 5-7, 8-9, 10-11 классов / Под редакцией
В. И. Ляха. Серия пособий для учителя. - М.: Просвещение, 1997.

Кулешов А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: Ф и С., 1987.

Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с
основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей
физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество
"Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической
культуры

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта,

кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:

<http://fizkultura-na5.ru/>

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

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".

<http://www.teoriya.ru/journals/>.

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

<http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование

<http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника

<http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей

с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК.

Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений

для формирования осанки.

