

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ЧОУ ЦО "НОВОШКОЛА"**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
№ 1 от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 1
от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Уфа 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивных и адаптационных возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре Определенный вектор развития физических и эффективных возможностей организма, в результате чего обеспечивается их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию 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 разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и

левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

Модуль «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. Проплавание 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 старшеклассников

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

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

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

Модуль «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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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; 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 атаке; 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 атаке; 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 атаке и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

требования к процедурам массажа;

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

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

совершенствовать 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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	0
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0	0
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	0	0
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0	0
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	0
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	0
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0	0
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0	0
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	0
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	0
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0	0
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	0
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	0
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	0
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1.5	0	0	0
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1.5	0	0	0
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1.5	0	0	0
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1.5	0	0	0
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1.5	0	0	0

3.6.	Упражнения на развитие координации	1.5	0	0	0
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1.5	0	0	0
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1.5	0	0	0
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.5	0	0	0
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.5	0	0	0
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1.5	0	0	0
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1.5	0	0	0
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1.5	0	0	0
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1.5	0	0	0
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1.5	0	0	0
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1.5	0	0	0
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1.5	0	0	0
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на	1.5	0	0	0
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1.5	0	0	0
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1.5	0	0	0
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их	1.5	0	0	0
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5	0	0	0
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и	1.5	0	0	0
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.5	0	1	0
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1.5	0	0	0
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;	1.5	0	0	0
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1.5	0	0	0
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1.5	0	0	0
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1.5	0	0	0
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1.5	0	0	0
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1.5	0	0	0
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1.5	0	0	0

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5	0	0	0
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1.5	0	0	0
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1.5	0	0	0
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1.5	0	0	0
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1.5	0	0	0
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1.5	0	0	0
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1.5	0	0	0
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	1.5	0	0	0
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1.5	0	0	0
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1.5	0	0	0
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	0
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	0
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	0
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	0
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	0
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0	0
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0	0

2.3.	Правила развития физических качеств	0,5	0	0	0
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	0	0	0
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	0	0
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	0
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	0
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	0
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	2	0	0	0
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2	0	0	0
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	0	0
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	2	0	0	0
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	0	0
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	2	0	0	0
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	0	0	0
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	0	0	0
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0	0	0
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	0	0	0
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0	0	0
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2	0	0	0
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	0	0
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	0	0	0
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	0	0	0
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	0	0
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	3	0	0	0

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3	0	0	0
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	3	0	0	0
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	0	0
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	0	0
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	0	0
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	3	0	0	0
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3	0	0	0
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	0	0	0
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3	0	0	0
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	0
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0	0
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	0
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	0
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	0

Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	0
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0	0
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0	0
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0	0
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0	0
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	0
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0	0
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	0
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	0
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	0
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	0	0	0
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0	0
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0	0
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	0	0
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для само-	2	0	0	0
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	0	0
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	0
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	0	0
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	0	0
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0	0
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	0
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	0	0
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	0

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятель-	2	0	0	0
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	0
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятель-	2	0	0	0
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0	0
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0	0
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	0	0
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	0	0
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	2	0	0	0
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	0	0
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	3	0	0	0
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	0	0
Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и норматив-	30	0	0	0
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	0
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	0
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	0
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1.5	0	0	1
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1.5	0	0	0

2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	0
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	0
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	0
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	0	0
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	0	0
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	0	0
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	0	0	0
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	0
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	3	0	0	0
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	0	0
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	0	0
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	0
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	0
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	0	0
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	0
3.14.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	0
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	2	0	0	0
3.16.	Модуль «Плавание». Проплавание учебных дистанций	2	0	0	0
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0	0
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	0
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	0
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	0	0	0
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	0
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	0	0	0
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	0	0
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	0	0

3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в усло-	2	0	0	0
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	2	0	0	0

Итого по разделу		64			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0	0
Итого по разделу		30			
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.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	https://minzdrav.gov.ru/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	https://ant-ufa.com/turisticheskaya-karta-bashkirii-i-yu-zhnogo-urala/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://studme.org/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж, Банные процедуры	1	0	0	https://www.ihb.spb.ru/clinic/recovery-massage https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-banya-i-bannie-proceduri-1116703.html
2.2.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	https://science-education.ru/ru/article/view?id=20456
2.3.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://videouroki.net/video/34-okazanie-pervoj-pomoshchi-pri-ushibah-i-perelomah.html
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания; Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	0	https://studbooks.net/ https://cyberleninka.ru/
3.2.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	0	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf

3.3.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины. Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Упражнения черлидинга.				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/ https://studfile.net/preview/2491485/page:8/ https://world-sport.org/complicated/parallel_bars/technology/ https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8101-65/data/Chapter25.xhtml https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8101-65/data/Chapter25.xhtml https://vse-kursy.com/read/972-uroki-cherlidinga-obuchayuschie-video.html
3.4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	4	0	0	https://studbooks.net/
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	4	0	0	https://urok.1sept.ru/articles/524587
3.6.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
3.7.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2	0	0	https://iplav.com/stili/brass/tehnika-plavaniya-dlya-nachinayushhih.html
3.8.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	2	0	0	https://iplav.com/stili/brass/tehnika-plavaniya-dlya-nachinayushhih.html
3.9.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	12	0	0	https://studbooks.net/
3.10.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6	0	0	https://studbooks.net/
3.11.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	0	0	https://studbooks.net/
Итого по разделу		52			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Миф о зарождении олимпийских игр	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;
2.	Проект «Древние олимпийские игры»	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;
3.	Содержание требований Комплекса ГТО 3-й ступени	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	25-29.09.24	Устный опрос;
8.	Техника бега на длинные дистанции	1	0	0	25-29.09.24	Практическая работа;

9.	Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
10.	Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
11.	Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
12.	Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
13.	Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	23-27.10.24	Практическая работа;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	23-27.10.24	Устный опрос;
15.	Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции	1	0	0	30.10.-3.11.24	Практическая работа;
17.	Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий	1	0	0	6.11-10.11.24	Практическая работа;

18.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	6.11-10.11.24	Зачет;
19.	Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей	1	0	0	13-17.11.24	Зачет, практическая работа;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	13-17.11.24	Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	4.12-8.12.24	Практическая работа;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	8. 12 .1	Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувьрка вперед в группировке	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувьрка вперед ноги скрестно	1	0	0	11.12-15.12.24	0

27.	Способ самостоятельного обучения кувьрку вперед ноги скрестно	1	0	0	18.12-22.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
-----	---	---	---	---	----------------	---

28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	18.12-22.12.24	Практическая работа;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	25.12-26.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	29.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	8.01-12.01.25	Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	8.01-12.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25	Практическая работа;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.01-26.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.01-26.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.01-2.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.01-2.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.25	Практическая работа
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
41.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
42.	Способы самостоятельного разучивания спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25	Практическая работа;

43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.25	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.25	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади	1	0	0	04.03-08.03.25	Практическая работа;
46.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	04.03-08.03.25	Устный опрос;
47.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	11.03-15.03.25	Практическая работа;
48.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	11.03-15.03.25	Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	18.03-22.03.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
50.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	18.03-22.03.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

51.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	25.03-29.03.25	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	01.04-05.04.25	Практическая работа;
53.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	01.04-05.04.25	Устная работа;
54.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25	Практическая работа;
57.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

58.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
-----	---	---	---	---	---------------	---

59.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
60.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
61.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
62.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	20.05-24.05.25	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
68.	Самостоятельное закаливание организма способом обливания водой	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		0	

6 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр.	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;
2.	Проект «Символика современных Олимпийских игр»	1	0	0	4-8.09.24	Устный опрос;
3.	Организация безопасности и гигиены мест для самостоятельных занятий	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
4.	Правила составления индивидуального режима дня	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;

5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
6.	Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
7.	Правила подбора упражнений и физической нагрузки для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	25-29.09.24	Устный опрос;
8.	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	25-29.09.24	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного освоения техники старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
10.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
12.	Физическая подготовка как процесс развития физических качеств	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
13.	Развитие силы в процессе физической подготовки	1	0	0	23-27.10.24	Практическая работа;
14.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1	0	0	23-27.10.24	Устный опрос;

15.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа;
16.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	0	30.10.23-3.11.24	Практическая работа;
17.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	0	6.11-10.11.24	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	6.11-10.11.24	Зачет;
19.	Проект «Зарождение Олимпийских Игр в царской России»	1	0	0	13-17.11.24	Зачет;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	13-17.11.24	Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
22.	Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	4.12-8.12.24	Практическая работа;
24.	Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости	1	0	0	4 . 1	Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа

27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	18.12-22.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	18.12-22.12.24	Практическая работа;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	25.12-26.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	29.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	8.01-12.01.25	Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	8.01-12.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25	Практическая работа;

35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.01-26.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.01-26.01.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.01-2.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.01-2.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.25	Практическая работа
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
41.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

42.	Способы самостоятельного разучивания прыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25	Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.25	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.25	Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади	1	0	0	04.03-08.03.25	Практическая работа;
46.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	04.03-08.03.25	Устный опрос;
47.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	11.03-15.03.25	Практическая работа;
48.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	11.03-15.03.25	Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	18.03-22.03.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

50.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	18.03-22.03.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	25.03-29.03.25	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	01.04-05.04.25	Практическая работа;
53.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	01.04-05.04.25	Устная работа;
54.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу	1	0	0	22.04-26.04.25	Практическая работа;
57.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

58.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
59.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
60.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
61.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
62.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
64.	Проект «История возникновения игры волейбол»	1	0	0	20.05-24.05.25	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение

66.	Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
68.	Способы самостоятельного совершенствования передачи мяча на разные расстояния	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		0	

7 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Олимпийского движения в России	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;
2.	Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1	0	0	4-8.09.24	Устный опрос;

3.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
4.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой на учебный год	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
6.	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
7.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	25-29.09.24	Устный опрос;
8.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	25-29.09.24	Практическая работа;
9.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
10.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;

11.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
12.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
13.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки со-	1	0	0	23-27.10.24	Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки со-	1	0	0	23-27.10.24	Устный опрос;
15.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа;
16.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа;
17.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	0	6.11-10.11.24	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	6.11-10.11.24	Зачет;
19.	Проект «Гимнастика в программе современных Олимпийских игр»	1	0	0	13-17.11.24	Зачет;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	13-17.11.24	Устный опрос;

21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
22.	Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
23.	Комплекс упражнений зрительной гимнастики	1	0	0	4.12-8.12.23	Практическая работа;
24.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	0	0	4 . 1	Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувырка вперед в группировке	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа;
26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа;

27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	18.12-22.12.24		Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	18.12-22.12.24		Практическая работа;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полупагат	1	0	0	25.12-26.12.24		Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полупагат	1	0	0	29.12.24		Практическая работа;

31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полуспагат	1	0	0	8.01-12.01.25		Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	8.01-12.01.25		Педагогическое наблюдение
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25		Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25		Практическая работа;
35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.01-26.01.25		Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
36.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	0	22.01-26.01.25		Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
37.	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.01-2.02.25		Педагогическое наблюдение
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1	0	0	29.01-2.02.25		Практическая работа;
39.	Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.25		Практическая работа

40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.25		Педагогическое наблюдение
41.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25		Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процес-
42.	Способы самостоятельного разучивания спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25		Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.25		Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения по бревну	1	0	0	26.02-01.03.25		Практическая работа;
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища	1	0	0	04.03-08.03.25		Практическая работа;
46.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	04.03-08.03.2		Устный опрос;
47.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	11.03-15.03.25		Практическая работа;
48.	Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0	11.03-15.03.25		Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	18.03-22.03.25		Педагогическое наблюдение
50.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	18.03-22.03.25		Педагогическое наблюдение

51.	Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	25.03-29.03.25		Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди	1	0	0	01.04-05.04.25		Практическая работа;
53.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	01.04-05.04.25		Устная работа;
54.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	15.04-19.04.25		Практическая работа;
55.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной	1	0	0	15.04-19.04.25		Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25		Практическая работа;
57.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25		Педагогическое наблюдение

58.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
59.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
60.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	6.05-10.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
61.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение
62.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
64.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1	0	0	20.05-24.05.25	Устный опрос;
65.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
66.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0	20.05-24.05.2	Педагогическое наблюдение

67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
68.	Проект «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»	1	0	0	20.05-24.05.25	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		0	

8 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	«Физическая культура в современном обществе»	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;
2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	4-8.09.24	Устный опрос;
3.	Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
4.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;

6.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на короткие дистанции	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос;
7.	Способы самостоятельного развития скоростных способностей с помощью беговых упражнений на короткие дистанции	1	0	0	25-29.09.24	Устный опрос;
8.	Способы самостоятельного совершенствования техники бега на средние дистанции	1	0	0	25-29.09.24	Практическая работа;
9.	Способы самостоятельного развития выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
10.	Комплексы специальных упражнений для развития качества прыгучести	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
11.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
12.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
13.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки со-	1	0	0	23-27.10.24	Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки со-	1	0	0	23-27.10.24	Устный опрос;

15.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа;
16.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки	1	0	0	30.10.2-3.11.24	Практическая работа;
17.	Развитие координации в процессе физической подготовки	1	0	0	6.11-10.11.24	Практическая работа;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	6.11-10.11.24	Зачет;
19.	Проект «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»	1	0	0	13-17.11.24	Зачет;
20.	Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки	1	0	0	13-17.11.24	Устный опрос;
21.	Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
22.	Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
23.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения приемов восстановительного массажа после занятий физическими упраж-	1	0	0	4.12-8.12.24	Практическая работа;
24.	Комплекс упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	0	4	Практическая работа;
25.	Совершенствование техники кувьрка вперед в группировке	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа;

26.	Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно	1	0	0	11.12-15.12.24	
-----	---	---	---	---	----------------	--

27.	Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно	1	0	0	18.12-22.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
28.	Совершенствование техники кувырка назад в группировке	1	0	0	18.12-22.12.24	Практическая работа;
29.	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	25.12-26.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	29.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
31.	Способы самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	0	0	8.01-12.01.25	Практическая работа;
32.	Стилизованные общеразвивающие упражнения для комплекса ритмич-	1	0	0	8.01-12.01.25	Педагогическое наблюдение;
33.	Способы самостоятельного обучения общеразвивающим упражнениям для комплекса ритмиче-	1	0	0	15.01-19.01.25	Устный опрос;
34.	Танцевальные шаги для комплекса ритмической гимнастики	1	0	0	15.01-19.01.25	Практическая работа;

35.	Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастиче-	1	0	0	22.01-26.01.25	Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного совершенствования точности подачи волейбольного мяча	1	0	0	22.01-26.01.25	Практическая работа;
37.	Способы самостоятельного приема мяча снизу	1	0	0	29.01-2.02.25	Практическая работа;
38.	Техника приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0	29.01-2.02.25	Практическая работа;
39.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками	1	0	0	5.02-9.02.25	Практическая работа;
40.	Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке	1	0	0	5.02-9.02.25	Практическая работа;
41.	Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
42.	Способы самостоятельного разучивания спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись	1	0	0	12.02-16.02.25	Практическая работа;
43.	Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.2	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного разучивания передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы	1	0	0	26.02-01.03.25	Практическая работа;

45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади	1	0	0	04.03-08.03.25	Практическая работа;
46.	Проект «История возникновения игры баскетбол»	1	0	0	04.03-08.03.2	Устный опрос;
47.	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	11.03-15.03.25	Практическая работа;
48.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча	1	0	0	11.03-15.03.25	Практическая работа;
49.	Способы самостоятельного обучения технике передачи баскетбольного мяча во время его ведения	1	0	0	18.03-22.03.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
50.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места	1	0	0	18.03-22.03.25	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для совершенствования техники броска мяча двумя руками	1	0	0	25.03-29.03.25	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками	1	0	0	01.04-05.04.25	Практическая работа;
53.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	0	01.04-05.04.25	Устная работа;

54.	Физические упражнения на развитие физических качеств для игры в футбол	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25	Практическая работа;
57.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	22.04-26.04.25	Педагогическое наблюдение

58.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
59.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	29.04-03.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
60.	Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
61.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	6.05-10.05.25	Практическая работа;
62.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.2	Практическая работа;
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	1	0	0	13.05-17.05.25	Практическая работа;
64.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1	0	0	20.05-24.05.25	Устный опрос;
65.	Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега	1	0	0	20.05-24.05.25	Практическая работа;

66.	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0	20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
68.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на точность	1	0	0	20.05-24.05.25	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	«Физическая культура в современном обществе»	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;

2.	Способы планирования самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	0	4-8.09.24	Зачет; Устный опрос;
3.	Способ разработки индивидуального плана тренировочного занятия	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
4.	Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочного занятия	1	0	0	11-15.09.24	Устный опрос;
5.	Правила подготовки мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	18-22.09.24	Устный опрос; Зачет;
6.	Проект «Физическая культура и здоровый образ жизни»; Проект «Вредные привычки и их профилактика посредством занятий физической культурой»	1	0	0	18-22.09.24	Зачет;
7.	Основные правила и способы оказания первой помощи при сложных травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями	1	0	0	25-29.09.24	Устный опрос;
8.	Проект «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	0	0	25-29.09.24	Зачет;

9.	Требования к технике выполнения акробатических и гимнастических комбинаций. Техника размахивания в висячем положении на высокой перекладине (мальчики); техника подъема переворотом махом одной и толчком другой ногами в упор на нижнюю жердь (девочки). Способы самостоятельного совершенствования изученных техник.	1	0	0	2-6.10.24	Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; Практическая работа;
10.	Техника соскока вперед прогнувшись из виса на высокой перекладине (мальчики); техники подъема переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (девочки); техники упражнений для индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Способы самостоятельного совершенствования изученных техник.	1	0	0	2-6.10.24	Практическая работа;
11.	Техника подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для освоения техники подъема разгибом из виса на высокой перекладине (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования изученных техник.	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа;
12.	Способы самостоятельного освоения техника индивидуальной комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Техника выполнения упражнения в равновесии «ласточка» на гимнастическом бревне (девочки). Способы самостоятельного совершенствования изученных техник.	1	0	0	16-20.10.24	Практическая работа; Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке;

13.	Техника кувырка вперед из седа ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики); выполнение танцевальных шагов полки на гимнастическом бревне (девочки). Способы самостоятельного совершенствования изученных техник.	1	0	0	23-27.10.24	Практическая работа; Педагогическое наблюдение;
14.	совершенствования техники упражнений для индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0	23-27.10.24	Практическая работа; Педагогическое наблюдение;
15.	Способы самостоятельного совершенствования техники упражнения на параллельных брусьях для составления индивидуальной комбинации (мальчики); освоения индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки).	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа; Педагогическое наблюдение
16.	Способы самостоятельного совершенствование техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики); индивидуальной композиции ритмической гимнастики (девочки). Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	30.10.24-3.11.24	Практическая работа; Зачет;
17.	Проект «Оздоровительные свойства банных процедур и правила их проведения»	1	0	0	6.11-10.11.24	Устный опрос;
18.	Оказание первой помощи при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Техника одновременного бесшажного хода	1	0	0	6.11-10.11.24	Устный опрос; Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке;

19.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода	1	0	0	13-17.11.2	Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке;
20.	Способы самостоятельного обучения технике одновременного бесшажного хода	1	0	0	13-17.11.24	Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке;
21.	Техника торможения боковым скольжением; Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым скольжением	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; Практическая работа;
22.	Способы самостоятельного обучения технике торможения боковым скольжением	1	0	0	27.11.24-1.12.24	Практическая работа;
23.	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход	1	0	0	4.12-8.12.24	Практическая работа;
24.	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции двушажным попеременным ходом	1	0	0	4.12-8.12.24	Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
25.	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции; Способы планирования нагрузки для развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой	1	0	0	11.12-15.12.24	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом; Практическая работа;

26.	Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «снизу»; Способы совершенствования приема и передачи волейбольного мяча способом «сверху»	1	0	0	11.12-15.12.24	Практическая работа;
27.	Техника передачи мяча в прыжке; Способы самостоятельного освоения техники передачи волейбольного мяча в прыжке	1	0	0	18.12-22.12.24	Практическая работа;
28.	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча в условиях учебной игровой деятельности; приема и передачи мяча в условиях игровой учебной деятельности	1	0	0	18.12-22.12.24	Практическая работа;
29.	Совершенствование тактических действий в защите в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	25.12-26.12.24	Практическая работа;
30.	Совершенствование технических действий в нападении в условиях учебной игровой деятельности; Способы организации взаимодействия игроков разного амплуа при нападении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	29.12.24	Практическая работа; Хронометрирование деятельности учащихся на уроке;
31.	Способы взаимодействия между игроками разного амплуа при защите в условиях учебной игровой деятельности. Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	8.01-12.01.25	Хронометрирование деятельности учащихся на уроке; Зачет;
32.	Проект «Измерения функциональных резервов организма» Способы оценивания физической работоспособности с помощью функциональной пробы Руфье	1	0	0	8.01-12.01.25	Зачет; Контрольное испытание;

33.	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1	0	0	15.01-19.01.25	Хронометрирование деятельности учащихся на уроке;
34.	Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой снизу	1	0	0	15.01-19.01.25	Хронометрирование деятельности учащихся на уроке;
35.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи мяча одной рукой снизу	1	0	0	22.01-26.01.25	Практическая работа;
36.	Техника передачи баскетбольного мяча одной сбоку	1	0	0	22.01-26.01.25	Практическая работа; Хронометрирование деятельности учащихся на уроке;
37.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи баскетбольного мяча одной рукой сбоку	1	0	0	29.01-2.02.25	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного совершенствования техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении	1	0	0	29.01-2.02.25	Практическая работа;
39.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча одной рукой в движении в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	5.02-9.02.25	Хронометрирование деятельности учащихся на уроке;
40.	Способы самостоятельного обучения технике перехвата баскетбольного мяча во время передачи	1	0	0	5.02-9.02.25	Практическая работа;

41.	Организация атакующего взаимодействия игроков при нападении на корзину соперника	1	0	0	12.02-16.02.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
42.	Организация защитного взаимодействия игроков при нападении соперника на корзину	1	0	0	12.02-16.02.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
43.	Совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	26.02-01.03.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
44.	Обобщающий урок по итогам обучения	1	0	0	26.02-01.03.25	Зачет;
45.	Развитие выносливости с помощью бега на средние дистанции	1	0	0	04.03-08.03.25	Определение физической нагрузки;
46.	Развитие выносливости с помощью бега длинные дистанции	1	0	0	04.03-08.03.25	Определение физической нагрузки;
47.	Развитие силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений	1	0	0	11.03-15.03.25	Определение физической нагрузки;
48.	Развитие скоростной выносливости с помощью бега на короткие дистанции	1	0	0	11.03-15.03.25	Определение физической нагрузки;
49.	Упражнения для развития статической выносливости	1	0	0	18.03-22.03.25	Определение физической нагрузки;
50.	Упражнения для развития скорости реакции	1	0	0	18.03-22.03.25	Определение физической нагрузки;

51.	Упражнения для снижения повышенной массы тела	1	0	0	25.03-29.03.25	Определение физической нагрузки;
52.	Упражнения на развитие координации	1	0	0	01.04-05.04.25	Определение физической нагрузки;
53.	Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста. Техника остановки летящего мяча грудью	1	0	0	01.04-05.04.25	Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; Практическая работа;
54.	Организация атакующего взаимодействия игроков при подаче углового мяча	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа;
55.	Организация защитного взаимодействия игроков при подаче углового мяча соперником. Совершенствование технических действий и приемов игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	15.04-19.04.25	Практическая работа; Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
56.	Совершенствование взаимодействия игроков нападающей команды при выполнении штрафного удара. Совершенствование взаимодействия игроков защищающейся команды при выполнении штрафного удара игроком команды соперника	1	0	0	22.04-26.04.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
57.	Совершенствование техники штрафного удара (пенальти) по воротам соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0	22.04-26.04.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом; Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке;

58.	Способы самостоятельной организации игры футбол во время активного отдыха на природе и туристических походов. Обобщающий урок по итогам обучения.	1	0	0	29.04-03.05.25	Хронометрирование деятельности занимающихся на уроке; Зачет;
59.	Способы самостоятельного разучивания техники выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне (девочки).	1	0	0	29.04-03.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
60.	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом назад с опорой на жердь (мальчики);	1	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
61.	Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега	Техника метания	0	0	6.05-10.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
62.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	Подготовительные	0	0	13.05-17.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания теннисного мяча на дальность с трех шагов разбега	Подводящие упражнения	0	0	13.05-17.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
64.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	Проект «Легкая атлетика			20.05-24.05.2	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;

65.	Совершенствование техники подводящих упражнений в метании малого мяча с разбега	Со- вер- шен- ство-			20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
66.	Подготовительные упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с разбега	Под- гото- ви- тель- ные			20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
67.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	Спо- собы само-			20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
68.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на точность	Спо- собы само- стоя- тель-			20.05-24.05.25	Педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>;

7 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы.

6 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы.

7 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы.

8 КЛАСС

Владимир Лях: Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

9 КЛАСС

Владимир Лях: Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>, <http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

6 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>, <http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

7 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>, <http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

8 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>, <http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

9 КЛАСС

<http://www.infosport.ru>, <http://www.elibrary.ru/>, <http://www.libsport.ru/>, <http://www.teoriya.ru/>, <http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://www.teoriya.ru/fkvot/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>, <http://spo.1september.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Библиотечный фонд (стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы). Комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. Методические издания по физической культуре для учителей. Печатные пособия (таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические). Экранно-звуковые пособия (видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»; аудиозаписи). Технические средства обучения (аудио-центр с системой озвучивания, видеопроектор, экран, микрофон, МФУ, цифровая видеокамера).

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Тренажеры, устройства и приспособления для развития конкретных физических качеств и способностей (скоростных, выносливости, гибкости и осанки, ловкости); повышения координации движений; тренажеры и устройства, обеспечивающие обучение технике движений, тактике в играх; материальная база дополнена комплектами для хранения оборудования и инвентаря, стеллажей для хранения мячей и укладок для мелкого спортивного инвентаря.