



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Базовый уровень

для обучающихся 5-9 класса

Разработчики:
Устюгова С.В. - учитель
Карпов Е.Л. - учитель

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» для ___5 - 9__ классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными Педагогическим советом текущего учебного года.

Программа учебного предмета, «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Основной целью обучения по предмету «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

Цели коррекционно-развивающей работы: (дополнительно ставятся в рамках изучения учебного предмета, курса в соответствии с категориями в случае адаптации рабочей

программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, находящимися на совместном обучении в инклюзивном классе).

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат **ценности и компетенции**, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.**

Культура саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.

3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область.
2. Период обучения.
3. Недельное и годовое количество часов

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://vfk.gto.ru) Режим доступа свободный
2. Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила / А. Заваров. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. - URL: <https://ro.litres.ru/aleksey-zavarov/futbol-dlya-nachinauschih-osnovy-i-pravila-2/>.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Журнал Физическая культура в школе - Научно - методический журнал
4. [Российская электронная школа](http://resh.edu.ru) Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
5. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: <https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/>.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

6. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций [М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.

7. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

8. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Журнал Физическая культура в школе - Научно - методический журнал

2. Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. Баскетбол и пи тербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. – СПб: ООО «Р-КОПИ», 2020. – 344 с. Режим доступа: Плавание : учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.

3. Российская электронная школа. Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

4. Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://vfcsk.gto.ru) Режим доступа свободный

5. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

6. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.

7. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

8. [kniga-piterbasket.pdf \(eanw.info\)](http://kniga-piterbasket.pdf), свободный

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://vfcsk.gto.ru) Режим доступа свободный

2. [Российская электронная школа](http://resh.edu.ru) Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

3. Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. Баскетбол и пи тербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. – СПб: ООО «Р-КОПИ», 2020. – 344 с. Режим доступа: [kniga-piterbasket.pdf \(eanw.info\)](http://kniga-piterbasket.pdf), свободный

4. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

5. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

**Раздел 1. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля
с учётом рабочей программы воспитания**

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обучающихся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
5 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Физическое совершенствование		
Модуль	Лёгкая атлетика	
Тема 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги» Овладение техникой прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную неподвижную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

	ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.	
Модуль II	Гимнастика	
Тема 1 Строевые приёмы	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина. Осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). осваивание виса на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Упражнения в равновесии 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».	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	

Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты:	Вырывание и выбивание мяча.	
Тема 6 Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Зимние виды спорта: Лыжная подготовка	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Стойка игрока	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 2 Передача мяча	Передача двумя руками над собой и вперед. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Линейные и встречные эстафеты. Комбинация из освоенных элементов.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5	Игра по правилам: Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
6 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Физическое совершенствование		
Модуль	Лёгкая атлетика	
Тема 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча:	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	
Модуль	Гимнастика	
Тема 1 Строевые упражнения:	Размыкание и смыканию с поворотами в движении. Обучение строевому шагу.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения:	«Мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование кувырков вперед и ранее изученных элементов.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Освоение прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	Групповые формы работы, с

		обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина низкая. Мальчики совершенствуют выполнение перемахов, осваивают: упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
	Брусья параллельные (мужские). передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, начинают осваивать размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
	Брусья разновысотные (женские). совершенствовать выполнение смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стоя продольно у правой трети бревна. 1. Вскоч в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла. 2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны— 1,0 балла. 3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла. 4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла. 5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла. 6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла. 7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла. 8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча:	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Групповые формы работы, с обязательной

		пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча	: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры:	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	пропедевтической работой
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Темы 1 Освоение техники лыжных ходов:	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой" Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Передача мяча двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). Прием мяча двумя руками снизу.	
Тема 4 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача.	
Тема 5 Прямой нападающий удар	Обучение техники нападающего удара.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	
	7 класс	
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		

Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Физическое совершенствование		
Модуль	Лёгкая атлетика	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м., по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Освоение поворотов на 45° и овладение умениям изменять длину шага.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: освоение опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см. Девочки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Упражнениям в висах и упорах	Низкая перекладина. Совершенствование ранее освоенных упражнений: упоров, перемахов, подъемов в более сложных условиях, например, из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. Выполнение	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

	упражнении в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в висе.	
	Брусья параллельные (мужские). Освоение размахивания в упоре соскок махом назад.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). совершенствование ранее освоенных упражнений и овладение подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.	
Тема 4 Упражнения в равновесии	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). Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла. 2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла. 3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла. 4. То же с левой ноги— 1,5 балла. 5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла. 6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	Групповые формы работы, с обязательной

	направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры:	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов:	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Передача мяча:	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	
Тема 3 Прием мяча:	Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). Прием мяча двумя руками снизу.	
Тема 4 Нижняя прямая подача:	Нижняя прямая подача.	Индивидуальная Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Игра по правилам:	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Модуль	Спортивные игры: Футбол	
Тема 1 Передача мяча	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Тактические действия	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Игровая деятельность	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Совершенствование техники	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
8 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Физическое совершенствование		
Модуль	Лёгкая атлетика	
Тема 1. Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	
Тема 3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с	Групповые формы работы, с обязательной

	двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх. 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.	пропедевтической работой
Модуль	Гимнастика	
Тема 1 Строевые упражнения	Освоение перехода с шага на месте на ходьбу.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики: освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: освоение прыжка согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнения в висах и упорах:	Перекладина. Совершенствование подъема переворотом толчком двумя и перемахов ногами. Освоение подъема на одной вне (подъем завесом вне), из вися на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад. Освоение кувырка вперед из седа ноги врозь в седе ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в седе ноги врозь.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах. Новым элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж.	
Тема 5 Упражнения в равновесии:	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	<p>прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца.</p> <p>1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев — 2,5 балла.</p> <p>2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу ру-ки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5балла.</p> <p>6. То же с левой ноги— 1,5 балла.</p> <p>7. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла.</p> <p>6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.</p>	
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	<p>Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).</p>	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Передача мяча:	Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Подача:	Верхняя прямая подача.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 5 Прямой нападающий удар:	Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар после передачи пасующего.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Блокирование:	Индивидуальное; Страховка при блокировании	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 7 Игра по правилам	Игра по правилам волейбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 8 Тактические действия	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальная работа Групповые

		формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: Футбол	
Тема 1 Удары по мячу	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Правила игры	Правила игры в мини-футбол. Технические и тактические действия.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Игровая деятельность	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)	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Совершенствование техники	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
9 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Физическое совершенствование		
Модуль	Лёгкая атлетика	
Темы 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега: Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину: Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту: «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).	
Тема 4	Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед – вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Осваивание разновидностей перехода с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики освоение из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки – освоение равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки: освоение прыжка боком через коня в ширину на высоте 110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнения в висах и упорах	Перекладина. Совершенствование выполнения ранее освоенных элементов: перемахов и поворотов, подъемов переворотом толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней перекладине. Освоение подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Совершенствование размахивания в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в седе ноги врозь из упора на предплечьях. Освоение подъема махом вперед в седе ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). Освоение виса прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Совершенствование ранее освоенных упражнений в различных учебных комбинациях, составленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 5 Упражнения в равновесии	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 7 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Раздел	Зимние виды спорта - лыжная подготовка	

Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1 Передача мяча:	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Прием мяча:	Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Подача	Верхняя прямая подача.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Прямой нападающий удар	Нападающий удар через сетку	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Блокирование	Индивидуальное. Групповое. Страховка при блокировании.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 6 Игра по правилам	Игра в волейбол Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	Спортивные игры: футбол	
Тема 1 Совершенствование основных технических элементов	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты

Личностные образовательные результаты представляют собой систему целей, ориентированных на поступательное развитие субъектной позиции обучающихся и достижение ими к концу обучения в основной школе уровня развития субъектности - «субъект деятельности» в сочетании со способностью и готовностью опираться при реализации действий на усвоенные ценностные образцы и осуществлять осознанные ценностные выборы. Достижение поставленных целей предполагает развитие у обучающихся следующих качеств и способностей в контексте становления культуры созидания, сотрудничества и саморазвития.

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое 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 учетом 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.

2. Метапредметные образовательные результаты

Перечень межпредметных понятий:

Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.

Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.

Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.

Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.

Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.

Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.

Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.

Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.

Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.

Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.

Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.

Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.

Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.

Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.

Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.

Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.

Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.

Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.

Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей.

Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

Перечень универсальных учебных действий:

3. Предметные образовательные результаты (базовый уровень)

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие "техника физических упражнений", руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью "индекса Кетле" и "ортостатической пробы" (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приемы 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 вперед 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов.

Исследование. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдение здорового образа жизни. Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проектирование. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Конструирование. Составление комплексов упражнений (комплекс утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, комплексы упражнений на воспитание физических качеств) и их графическая запись. Составление схематического изображения комбинаций в спортивных играх.

Организация. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), работа в командах на уроках физической культуры.

Стратегирование Составление тактических карт в спортивных играх.

Тему исследовательской работы по физкультуре с 5 по 9 класс следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проекторной деятельности должны быть связаны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся.

Примеры тем для индивидуальных проектов обучающихся:

1. Профилактика плоскостопия у младших школьников
2. Фастфуд – полезен или нет
3. Организация соревнований по флорболу среди учащихся ОК ТБ
4. Мой режим дня
5. Мой дневник самоконтроля
6. Зимние забавы
7. Развитие координационных способностей посредством скакалки
8. Проведение соревнований по «Русской лапте» среди взрослых
9. Составление индивидуальной программы оздоровления и физического развития

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ ²³	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
5 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
<p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p> <p style="text-align: center;">Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</p> <p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p>			

Составление дневника физической культуры.			
Физическое совершенствование Модуль Легкая атлетика	12		
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Овладение техникой спринтерского бега. 3. Скоростной бег до 40 м. 4. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 2. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. 1. Бег с ускорением от 30 до 40 м. 2. Бег на результат 60 м. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1		
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Высокий старт 3. Овладение техникой длительного бега. 3. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

2. Прыжковые упражнения: Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Контрольный норматив: бег на 1000 м.			
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега (контроль)	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 3. «Подвижная цель», «Вышибалы»	1		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание теннисного мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние 3. Контроль метание теннисного мяча на дальность	1	+	https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.	2	+	
Тема 9.	1		https://resh.edu.ru

<p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Бросок мяча вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места</p>			
Модуль Гимнастика	12		https://resh.edu.ru
<p>Тема 1.</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2. Общеразвивающие физические упражнения (с предметом)</p> <p>3. Строевые упражнения: обучение перестроениям из колонны по одному в колонну по два</p>	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
<p>Тема 2. Знания о физической культуре. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «НА зарядку становись!».</p> <p>1. Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>2. Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.</p>	1		https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
<p>Тема 3.</p> <p>1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.</p> <p>2. Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p>	1		
<p>Тема 4 .</p> <p>1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.</p> <p>2. Акробатическая комбинация.</p>	1	+	

<p>3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>4. Контроль Наклон вперед из положения сидя</p>			
<p>Тема 5.</p> <p>1. Упражнения в равновесии: совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.</p> <p>2. Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1		https://resh.edu.ru
<p>Тема 6.</p> <p>1. Опорные прыжки: осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1	+	
<p>Тема 7.</p> <p>1. Опорные прыжки: выполнение подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1		
<p>Тема 8.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1	+	https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е

<p>2. Принятие контрольных нормативов по разделу гимнастика с основами акробатики: Подтягивание на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа</p>			<p>издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.</p>
<p>Тема 9. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Перекладина: осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).</p>	1		
<p>Тема 10. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре) на параллельных брусьях.</p>	1	+	
<p>Тема 11. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Брусья параллельные (мужские). Разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре).</p>	1	+	<p>Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru</p>
<p>Тема 12. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p>	1		

2. Брусья разновысотные (женские). Осваивание виса на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.			
Модуль Спортивные игры : Баскетбол	16		
<p>Тема 1.</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры Знания о физической культуре (Осанка как показатель физического развития человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц.)</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ПТО)(Круговая тренировка)</p>	1	+	<p>Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022.</p> <p>https://resh.edu.ru</p>
<p>Тема 2.</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>3. Принятие контрольного норматива прыжки на скакалке 1 мин.</p>	1		
<p>Тема 3.</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, остановка двумя шагами и прыжком. 2. Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч ловцу»</p>	2	+	https://resh.edu.ru
<p>Тема 4.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану»</p>	1		<p>https://resh.edu.ru</p> <p>Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.</p>

<p>Тема 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Принятие контрольного норматива Челночный бег 3x10 м, сек. 	1	+	<p>Поуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Пуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p>
<p>Тема 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Учебная игра «Мяч капитану, «Пятнашки с мячом» 	2	+	
<p>Тема 7.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости 3. Комбинации в парах 	1		<p>Поуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Пуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p>
<p>Тема 8.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 3. Учебная игра «Пятнашки с мячом» 	1		
<p>Тема 9.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 	1		<p>https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.</p>

2. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Контроль техники выполнения ведения мяча ведущей рукой			
Тема 10. 1. Техника броска мяча. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану»	1	+	https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 11. 1. Индивидуальная техника защиты. 2. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. Знания о физической культуре: Характеристика его основных показателей. Учебная игра баскетбол	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14-е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru
Тема 12. 1. Индивидуальная техника защиты. 2. Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 4. Учебная игра баскетбол.	1		
Тема 13. 1. Тактика игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. 3. Взаимодействие двух игроков подвижные игра "Отдай мяч и выйди". 4 Учебная игра баскетбол	2	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/ . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Модуль Зимние виды спорта: лыжная подготовка	12		
Тема 1	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных

1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. Знания о физической культуре: Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма			организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru
Тема 2 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование поворотов с переступанием 3. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru
Тема 3 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль поворотов на месте 3. Освоение техники лыжных ходов: Совершенствование Попеременно двухшажного хода. Эстафеты на лыжах	1		
Тема 4 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Техника выполнения подъема "полуелочкой". 3. Одновременный бесшажный ход.	1		
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование подъема "полуелочкой". 3. Подвижные игры «Гонки с преследованием»	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru
Тема 6	1		

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль техники выполнения подъема "полуелочкой". 3. Дистанция 1000 м.			
Тема 7 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Торможение "плугом". 3. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных двигательных действий торможение, подъем, лыжных ходов.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль техники выполнения подъема "полуелочкой". 3. Дистанция 1000 м.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Торможение "плугом".	1		
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Элементы релаксации; аутотренинга. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Одновременный бесшажный ход.	1		Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный

<p>Тема 12</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).</p> <p>2. Преодоление лыжной полосы препятствий (спуск, подъём, перешагивание, ход)</p>	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Спортивные игры: Волейбол	16		
<p>Тема 1.</p> <p>1. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.</p>	1	+	Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022. https://resh.edu.ru
<p>Тема 2.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>2. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Эстафета с элементами волейбола.</p>	2	+	
<p>Тема 3.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Эстафета с элементами волейбола.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 4.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p> <p>2. Передача двумя руками над собой и вперед. 3. Комбинация из освоенных элементов.</p>	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 5.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

2. Совершенствование передачи мяча двумя руками над собой и вперед. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 3. Встречные эстафеты с мячом	1		Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022.
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Прием мяча снизу двумя руками. 3. Линейные и встречные эстафеты	1		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача с 3 -6 м.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование нижней прямой подачи с 3 -6 м. 3. Контроль прием мяча снизу двумя руками. 4. Подвижные игры с элементами волейбол «Пионербол»	1		Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022.
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. 3. Совершенствование нижней прямой подачи	2	+	
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Контроль нижней прямой подачи с 3 -6 м. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1		Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 14 -е издание, перераб. М.: Перспектива, 2022.
Тема 12. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинация из освоенных элементов. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 13. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
6 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
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 (в процессе занятий)			
Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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 Модуль Легкая атлетика	12	+	
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лёгкая атлетика. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)." 3. Обучение высокому старту от 30 до 40 м. 4. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1		Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег	1		
Тема 3. 1. Овладение техникой длительного бега.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

2. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.. 3. Контроль бег на результат 60 м			
Тема 4 1. Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 3. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 4. Бег 1500 м. на результат	2	+	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 2. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 3. Контроль прыжка в длину с разбега	1	+	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 6. 1. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально – беговых упражнений	2	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 7. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально - беговых упражнений	1		
Тема 8. 1. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, на дальность. 3. Русская лапта , подвижная цель	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	+	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и

3. Игра «Лапта»			обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 10. Специально - беговые упражнения. 2. Совершенствование техники метания мяча 3. Игра «Лапта»	1		
Модуль Гимнастика	12		
Тема 1. 1. Инструктаж по тб. на занятиях гимнастикой 2. Знания о физической культуре 3. Строевые упражнения-обучение размыканию и смыканию с поворотами в движении. 4. Обучение техники выполнения кувырка вперед.	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 2. 1. ОРУ на развитие основных физических качеств 2. Прыжок на скакалке на результат за 1 мин. 3. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. 4. Освоение техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1. Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3. Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 4. Контроль техники выполнения кувырка вперед. 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 4. 1. Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3. Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 4. Обучение технике выполнения перемахов на низкой перекладине.	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 5.	1	+	

<p>1. Знания о физической культуре</p> <p>2. ОРУ на развитие основных физических качеств</p> <p>3. Контроль техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения перемахов на низкой перекладине.</p>			
<p>Тема 6.</p> <p>1. ОРУ на развитие основных физических качеств</p> <p>2. Техника выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.</p> <p>3. Подтягивание из виса на высокой перекладине на высокой перекладине.</p>	1		<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 7.</p> <p>1. ОРУ на развитие основных физических качеств</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>4. Поднимание туловища из положения лежа</p>	1	+	
<p>Тема 8</p> <p>1. ОРУ на развитие основных физ. качеств</p> <p>2. Контроль техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.</p> <p>3. Техника выполнения передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, осваивание размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад</p>	1		<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 9.</p> <p>1. ОРУ на развитие основных физических качеств</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, размахивание в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад</p>	1		

3. Техника выполнения висов, перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж			
<p>Тема 10.</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения- передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусках, размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад</p> <p>2. Совершенствование выполнения висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 11.</p> <p>1. Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования:</p> <p>И. п. — стоя продольно у правой трети бревна.</p> <p>1. Вскок в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла.</p> <p>2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны— 1,0 балла.</p> <p>3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла.</p> <p>4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла.</p> <p>5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла.</p> <p>6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла.</p> <p>7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла.</p> <p>8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла.</p>	1		Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
<p>Тема 12.</p> <p>1. Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования:</p> <p>И. п. — стоя продольно у правой трети бревна.</p> <p>1. Вскок в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла.</p> <p>2. Поворачиваясь налево, стойка на правом</p>	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.

<p>колени, руки в стороны— 1,0 балла.</p> <p>3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла.</p> <p>4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла.</p> <p>5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла.</p> <p>6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла.</p> <p>7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла.</p> <p>8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла.</p>			
Модуль Спортивные игры: Баскетбол	16		
<p>Тема 1.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>4.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p>	1	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 2.</p> <p>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	2		
<p>Тема 3</p> <p>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча</p>	1		

на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
<p>Тема 4</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3.Вырывание и выбивание мяча</p> <p>4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	1		
<p>Тема 5</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Вырывание и выбивание мяча</p> <p>5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 6.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Вырывание и выбивание мяча</p> <p>5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p>	2	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/ . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
<p>Тема 7.</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>4.Вырывание и выбивание мяча</p>	1		

5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
Тема 8. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/ .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 10 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-

3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Нападение быстрым прорывом (1:0).			rouz/basketbol-championov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 12 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5..Нападение быстрым прорывом (1:0).	2	+	
Тема 13 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Контроль броска одной и двумя руками с места и в движении 5..Нападение быстрым прорывом (1:0). 6.Учебная игра	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Зимние виды спорта: лыжная подготовка	12		
Тема 1. 1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 2. 1. Общеразвивающие упражнения на лыжах 2. Совершенствование поворотов на месте махом.	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

3. Техника падения. 4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага			
Тема 3. 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 3. Контроль поворотов на месте. 4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Эстафеты."	2	+	
Тема 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Игра остановка рывком, передача эстафетной палочки на лыжах	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка) 3. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой» 4. Обучение техники бесшажного хода	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7.	1	+	

<p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Контроль подъёма в гору скользящим шагом</p> <p>3. Совершенствование техники бесшажного хода</p> <p>4 Эстафеты на лыжах</p>			<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 8.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Торможение и поворот упором.</p> <p>3. Совершенствование техники одновременного двушажный хода</p> <p>3. Прохождение дистанции 3000м – 3500м.</p>	1		
<p>Тема 9.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Совершенствование техники одновременного двушажного хода</p> <p>3. Преодоление дистанции полосы препятствий: подъём в горку, спуск, ход.</p>	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Модуль: Спортивные игры: Волейбол</p>	16		<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 1</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>4. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)</p>	2	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 2</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)</p> <p>4.Техника передачи мяча двумя руками снизу</p>	3	+	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>

<p>Тема 3</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу</p> <p>4. Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).</p>	2	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
<p>Тема 4.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Контроль прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).</p> <p>4. Игра по упрощенным правилам</p>	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 5</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2.Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>3. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу.</p> <p>4. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).</p> <p>5. Игра по упрощенным правилам</p>	3		
<p>Тема 6</p> <p>1.Знания о физической культуре</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3. Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>4.Обучение техники нападающего удара</p> <p>5. Игра по упрощенным правилам</p>	4	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
7 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
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 (в процессе занятий)			
<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и ее 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.</p> <p>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"</p>			
Физическое совершенствование	12		Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Модуль Лёгкая атлетика			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лёгкая атлетика. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)." 3. Овладение спринтерскому бегу 4. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	+	
Тема 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Бег с преодолением препятствий, «прыжковый бег», эстафетный бег 3. Контроль бег на результат 60 м	2	+	
Тема 3. 1. Овладение техникой длительного бега. 2. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

<p>Тема 4</p> <p>1. Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики</p> <p>3. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега</p> <p>4. Бег 1500 м. на результат</p>	1	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>
<p>Тема 5.</p> <p>1. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально - беговых упражнений</p> <p>3. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега на результат</p>	1		
<p>Тема 6.</p> <p>1. Специально - беговые упражнения.</p> <p>2. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».</p>	2		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 7.</p> <p>1. Специально - беговые упражнения.</p> <p>2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.</p> <p>3. Игра «Лапта»</p>	1	+	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 8</p> <p>1. Специально - беговые упражнения.</p> <p>2. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м.,</p> <p>3. Игра «Подвижная цель»</p>	1		<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.</p>

<p>Тема 9</p> <p>1. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>2. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Гимнастика	13		
<p>Тема 1</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики.</p> <p>2. Знания о физической культуре: Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p> <p>3. Освоение поворотов на 45°</p> <p>4. Обучение техники выполнения кувырка вперед, назад: Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.</p>	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 2.</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения строевых приемов: изменение длины шага.</p> <p>2. Обучение техники выполнения кувырка вперед, назад: Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.</p>	2	+	
<p>Тема 3.</p> <p>6. Мальчики: Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p>	2		Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях

<p>Девочки: Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики</p>			<p>В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p> <p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 4.</p> <p>1. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).</p> <p>2. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). 3. Выполнение упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса.»</p>	2	+	
<p>Тема 5.</p> <p>1. Упражнения ритмической гимнастики (степ -аэробики)</p> <p>2. Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p> <p>3. Прыжки на скакалке за 1 мин. – на результат</p>	2		<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p> <p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 6.</p> <p>1. Совершенствование упражнений в висах и упорах (из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя.</p> <p>2. ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>3. Принятие контрольного норматива Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</p>	1		<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p> <p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 7.</p> <p>1. Совершенствование упражнений в висах и упорах (поднимание прямых ног из виса).</p> <p>2. Обучение размахивания в упоре соскок махом назад (юноши), Разучить комбинацию в равновесии:</p> <p>И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца.</p>	3	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p>

<p>С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла.</p> <p>Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла.</p> <p>То же с левой ноги— 1,5 балла.</p> <p>Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла.</p> <p>Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.</p> <p>Выполнение на результат «Наклон вперед из положения сидя»</p>			<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Модуль Спортивные игры: Баскетбол</p>		<p>14</p>	
<p>Тема 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж ПО Технике безопасности по разделу спортивные игры. 2. Общеразвивающие физические упражнения 3. Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. 	<p>1</p>	<p>+</p>	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p>
<p>Тема 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре (Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. 2. ОРУ с мячами 3. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника 4. Дальнейшее обучение технике движений (передвижений, остановок, поворотов и стоек) 	<p>1</p>		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>

<p>Тема 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре (Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели) 2. Совершенствование техники движений (передвижений, остановок, поворотов и стоек), 3. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника 4. Подвижные игры с элементами баскетбола (Ловишки); Пять передач 	1	+	<p>Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p>
<p>Тема 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре: Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Обучение технике ведения мяча в низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола 	2	+	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Ведение мяча в низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Индивидуальная техника защиты: Техника перехвата мяча. 4. Учебная игра, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты 	2	+	<p>Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p>
<p>Тема 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре: Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Обучение броскам одной и двумя руками с места, в движении после ведения с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>

<p>3. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Техника перехвата мяча.</p>			
<p>Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Эстафеты с элементами баскетбола</p>	1	+	<p>Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p>
<p>Тема 8. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 3. Выполнение броска в кольцо с штрафной линии на результат Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.</p>	1		<p>Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.</p>
<p>Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль ведения мяча в средней в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	1	+	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.</p>

3. Учебная игра баскетбол.			22880003/. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. 3. Контрольный норматив на результат Челночный бег 3х10м, сек. 4. Учебная игра баскетбол.	1		
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением защитника. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	+	
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	10		
Тема 1. 1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 2. 1. Общеразвивающие упражнения на лыжах 2. Совершенствование поворотов на месте махом. 3. Техника падения.	2		

4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага			
<p>Тема 3.</p> <p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>3. Контроль поворотов на месте.</p> <p>4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу</p>	2	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p> <p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 4.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом,</p> <p>3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p> <p>4. Эстафеты.", «Гонки с выбыванием»</p>	1		
<p>Тема 5.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок</p> <p>2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.</p> <p>3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p> <p>4. Гонки с преследованием, эстафеты</p>	2	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p> <p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 6.</p> <p>1. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка)</p> <p>2. Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p> <p>4. Преодоление дистанции 3000 – 4000м.</p>	2	+	
Модуль Спортивные игры: Волейбол	14		
<p>Тема 1. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники</p>	1	+	<p>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный</p>

<p>движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Обучение стойке волейболиста. 3. Подвижные игры с элементами волейбол (пионербол). 4. Техника передачи мяча</p>			<p>организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.</p>
<p>Тема 2. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники передвижений, Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении).</p>	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 3.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Игра по упрощённым правилам.</p>	2	+	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 4.</p> <p>1. Техника передачи мяча двумя руками снизу. 2. Принятие контрольного норматива передача над собой (удержание мяча) 3. Учебная игра волейбол</p>	2	+	
<p>Тема 5.</p> <p>1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Приём мяча двумя руками снизу. 3. Комбинации в парах 3. Учебная игра</p>	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 6.</p>	1		

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 3. Учебная игра волейбол.			
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 3. Учебная игра волейбол	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 8. Знания о физической культуре: Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр Обучение нижней прямой подачи мяча. Учебная игра волейбол	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование нижней прямой подача. 3. Учебная игра.	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Контроль нижняя прямая подача	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1		
Модуль Спортивные игры: Футбол	5		
Тема 1	1	+	

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. 3. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.			Заваров А. Футбол для начинающих. Основы и правила / А. Заваров. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. - URL: https://ro.litres.ru/aleksey-zavarov/futbol-dlya-nachinauschih-osnovy-i-pravila-2/ . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 2 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование: Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Совершенствование: Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		
Тема 3 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	+	Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019 – 239 с.
Тема 4 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. 3. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1		
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. 3. Учебная игра	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
8 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			

<p>Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.</p>			
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</p>			
<p>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 учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p>			
<p>Физическое совершенствование Модуль Лёгкая атлетика</p>	<p>12</p>		
<p>Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу легкая атлетика 2. Специально - беговые упражнения 3. Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.</p>	<p>1</p>	<p>+</p>	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 2. 1. Совершенствование техники спринтерского бега. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». 3. Бег на 30, 60 м. на результат</p>	<p>2</p>	<p>+</p>	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 3. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 3. Прыжки в длину с места на результат способом «прогнувшись»</p>	<p>1</p>		<p>Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный</p>
<p>Тема 4. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – метание мяча</p>	<p>2</p>	<p>+</p>	

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 4.Совершенствование прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 5.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.			
Тема 5. 1. Специально – беговые упражнения 2.Контроль прыжка в высоту с 7 - 9 шагов разбега 3.Контроль техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 2.ОРУ на материале лёгкой атлетики 3.Контроль бег на длинные дистанции 1000 и 2000м	1		
Темам 7 1. Специально -беговые упражнения 2. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 1. 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.	2	+	
Модуль Гимнастика	13		
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

<p>3.Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. 4.Акробатические упражнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене</p>			
<p>Тема 2. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 3.Акробатические упр: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 4. Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. Перестроения в движении.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 3. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 4.Акробатические упр: контроль техники выполнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на результат</p>	2	+	Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
<p>Тема 4. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- освоение прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см 5. Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине 6.Поднимание туловища из положения лежа на результат</p>	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 5.</p>	1		Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и

1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 100-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на перекладине 6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 6. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 2.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 10-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на низкой перекладине 3.Подтягивание из виса на перекладине. Выполнение упражнений на равновесие: комбинация для совершенствования	2		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 7. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 2.Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад- п/б 5. Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах- р/б	3	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Спортивные игры: Баскетбол	14		
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 5. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. 6.Учебная игра	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

<p>Тема 2</p> <p>1.Знания о физической культуре Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p> <p>2.Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>3.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой</p> <p>4.Учебная игра</p>	2	+	
<p>Тема 3</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2. Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>3.Броски одной рукой после ведения(2 шага бросок)</p> <p>4.Учебная игра</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 4</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>3. Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>4.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок)</p> <p>5.Учебная игра</p>	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 5</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>4. Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 6</p> <p>1.Знания о физической культуре(баскетбол)</p> <p>2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>3. Контроль техники бросков мяча.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

4.Контроль броска одной рукой после ведения(2 шага бросок) 5.Учебная игра			
Тема 7 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 6.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 10 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2.Контроль техники вырывания и выбивания мяча, перехвата во время учебной игры.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

3.Обучение нападению быстрым прорывом (3:2). 4.Учебная игра			
Тема 11 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). 4.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом (3:2). 5.Учебная игр	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Зимние виды спорта: Лыжная подготовка	10		
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделе лыжные гонки 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ПТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Обучение методики торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1. Знания о физической культуре 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ПТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1. Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ПТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты			
Тема 4 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3.Совершенствование конькового хода. 4.Одновременный одношажный ход 5. Прохождение дистанции 3 км	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4.Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход 6. Прохождение дистанции 5 км	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Спортивные игры: Волейбол	14		
Тема 1 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный

<p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 5.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.</p>			<p>организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 2 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. 5.Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.</p>	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 3 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.</p>	2	+	<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 4 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.</p>	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>

<p>Тема 55</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу. 	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Обучение техники верхней прямой подаче 5.Обучение техники прямого нападающего удара через сетку. 	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. 	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. 	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

<p>Тема 9</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4. Контроль техники верхней прямой подачи</p> <p>5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 10</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего</p> <p>5. Обучение техники блокирования</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 11</p> <p>1.Знания о физической культуре(волейбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр</p> <p>4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего</p> <p>5.Совершенствование техники блокирования</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Модуль Спортивные игры: Футбол	5		
<p>Тема 1</p> <p>Знания о физической культуре(футбол)</p> <p>2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5.Правила игры в мини-футбол</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный

1. Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Совершенствование: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.			организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 3 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Контроль: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 4 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. 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)	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
9 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			
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 (в процессе занятий)			

<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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.</p>			
<p>Физическое совершенствование Модуль Легкая атлетика</p>	12		
<p>Тема 1 1. Инструктаж по ТБ по разделу лёгкая атлетика 2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 3. Совершенствование двигательных способностей. 4. Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение технике прыжка в длину «прогнувшись» и «согнув ноги»</p>	1	+	<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 2 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Совершенствование двигательных способностей. 3.Обучение технике спринтерского бега. 4.Обучение технике прыжка в длину.</p>	1		<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>
<p>Тема 3 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование техники спринтерского бега. 4.Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	1	+	<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 4 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	1	+	<p>Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)</p>

<p>Тема 5</p> <p>1. Контрольные упражнения: 1.Бег 60 м, сек. 2.Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>3.Совершенствование двигательных способностей.</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 6</p> <p>1.Составление индивидуальных комплексов занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Характеристика Олимпийских игр.</p> <p>3.Обучение технике прыжка в высоту 4.Совершенствование технике броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед–вверх.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 7</p> <p>1.Составление индивидуальных комплексов занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Характеристика Олимпийских игр.3. Совершенствование двигательных способностей.4. Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 8</p> <p>1.Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>2.Совершенствование техники прыжка в высоту. 3.Обучение технике броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 9</p> <p>1.Составление индивидуальных комплексов занятий.</p> <p>2.Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Характеристика Олимпийских игр.3.Совершенствование двигательных способностей. 4. Контрольные упражнения: Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>5.Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
<p>Тема 10</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,			
Тема 11 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 12 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Контроль: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Гимнастика	12		
Тема 1 1. Инструктаж по ТБ по разделу гимнастика 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Обучение строевым приемам. 4. Совершенствование.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

<p>Мальчики - длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>			
<p>Тема 3 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Обучение строевым приемам. 4. Совершенствование. Мальчики - длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p>	1		<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 4 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контроль: Мальчики – ранее разученная комбинация Девочки – ранее разученная комбинация</p>	1		<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 5 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контрольные нормативы: Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа на спине.; Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)</p>	1		<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.</p>
<p>Тема 6</p>	1		<p>Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный</p>

1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.			организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 7 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 8 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Общеразвивающие упражнения с предметом 4. Контроль, опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Девушки упражнения ритмической гимнастики, степ - аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 10 1. Составление индивидуальных комплексов. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Общеразвивающие упражнения. 5. Висы и упоры. Совершенствование ранее освоенных элементов в комбинации.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Обучение подъему переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки упражнения ритмической гимнастики, степ -аэробики			
Тема 11 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки упражнения чарлидинга, степ -аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 12 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.3. Строевые приемы. 4. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль Спортивные игры: Баскетбол	16		Физическая культура 8 – 9 класс.
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности раздел баскетбол. 2.Знания о физической культуре. 3.Обучение: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1	+	Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/ .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 3	1		

1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Контроль: Челночный бег 3x10 м, сек			
Тема 4 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Техника бросков мяча	1		
Тема 5 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 6 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-championov-osnovy-22880003/ .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 7 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1		
Тема 8 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Индивидуальной техники защиты	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 9	1		

1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Индивидуальной техники защиты			Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/ .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 10 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 2.Совершенствование: Индивидуальной технике защиты	1		
Тема 11 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 12 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/ .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 13 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1	+	
Тема 14	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. -

1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.			URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-championov-osnovy-22880003/ .– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Модуль Зимние виды спорта: лыжная подготовка	12		
Тема 1 1. Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 2 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 3 Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 4 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 5 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прохождение дистанции до 5 км. Спуски и подъёмы.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка. общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Гонка на лыжах	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 9 Общеразвивающие упражнения. Контроль: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1		
Тема 10 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 11 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1	+	
Тема 12 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение полосы препятствия	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль V Спортивные игры: Волейбол	14		

<p>Тема 1</p> <p>1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре.</p> <p>3. Обучение: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 2</p> <p>1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре.</p> <p>3. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.</p>	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 3</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 4</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.</p>	1		
<p>Тема 5</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.</p>	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 6</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 7</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

<p>Тема 8</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 9</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Обучение: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 10</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 11</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения</p> <p>2. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</p>	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 12</p> <p>1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения</p> <p>4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Контроль прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 13</p> <p>1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения</p> <p>4. Обучение: Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку.</p> <p>Индивидуальное. Групповое. Страховка при блокировании</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

<p>Тема 14 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Модуль Спортивные игры: Футбол	4		
<p>Тема 1 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 3. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи,</p>	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
<p>Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Совершенствование; Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, 5. Остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 3 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Контроль; Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, 5. Совершенствование: Остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
<p>Тема 4 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4.Контроль: Остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

Нормативы комплекса ГТО

III СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

IV СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		Бронзов ый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на бег на 3000 м	15.20	14.50	13.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03

11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой тур. навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		7	8	9	7	8	9

Приложение 2

Уровень физической подготовленности 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50

4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
---	------------------------	------------

п/п		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Приложение 3

Теоретический материал по физической культуре, реализуемый в процессе уроков

Классы	Знания о физической культуре
5 класс	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
6 класс	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.
7 класс	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.
8 класс	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.
9 класс	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.	
5 класс	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
6 класс	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.
7 класс	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».
8 класс.	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.
9 класс.	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.	
5 класс	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.
6 класс	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.
7 класс	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.
8 класс	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.
9 класс	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников



Форма листа корректировки
рабочей программы

Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету, учебному курсу (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей

Педагогический работник: _____

Наименование учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля (выбрать):

Уровень: _____

Класс: _____

Цели предмета,
курса _____

Задачи предмета,
курса _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»
