



Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов и воспитателей ДО  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.  
Руководитель ШМО  
 /Альмукаева Г. Ю./

Согласовано  
на заседании МС школы  
Протокол №1  
от «27» августа 2022 г.  
Заместитель директора по УР  
 / Латыпова Л.Р./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре (ФК)**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы**  
**имени Братьев Буби Агрызского муниципального района Республики Татарстан**  
**5 - 9 классы**  
**на период:**  
**2022/2023 - 2027/2028 учебные года**

Авторы-составители:

Гараев Эрнест Ирекович

Бадахшин Равил Навитович

Принято на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2022 г.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

## 5 КЛАСС

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

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;

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

*Модуль «Плавание».* Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплытия и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств, учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Плавание». Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры), спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания, старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,

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

## 7 КЛАСС

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

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

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

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

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

«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

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

**Модуль «Плавание».** Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в

воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине, проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности, прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств, игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».



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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения.

*Модуль «Плавание».* Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине, проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности, прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств, игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Плавание».* Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине, проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности, прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств, игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

### **6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять упражнения, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

## **7 КЛАСС**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью

«индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в

парахи тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее

освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

демонстрировать прикладные способы плавания, основные способы транспортировки пострадавшего на воде; самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; проплыть дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации;

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);

## **8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать

технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

демонстрировать прикладные способы плавания, основные способы транспортировки пострадавшего на воде; самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; проплывать дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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



(юноши);

демонстрировать прикладные способы плавания, основные способы транспортировки пострадавшего на воде; самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; проплывать дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; 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;

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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.4	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.2 5	0.25	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.3	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

2.4	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.5	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.2 5	0.25	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.6	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.7	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.2 5	0.25	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.8	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.9	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.1 0	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.4	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.5	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.6	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.7	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.8	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.9	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке</b>	2	0.5	1,5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.10	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</b>	1	0.5	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.11	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»</b>	2	0.5	1.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.12	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	2	0.5	1.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.13	<b>Модуль «Плавание». История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.</b>	1	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.14	<b>Модуль «Плавание». Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).</b>	2	0.5	1.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.1 5.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Характеристика стилей плавания.</b>	2	0,5	1.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 6.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.</b>	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	5	1	4	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	5	1	4	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 5.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	2,7 5	1	1,75	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.2 6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.2 5			<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 7.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футболе	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.3 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы . Ведение футбольного мяча</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Обводка мячом ориентиров</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68			

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1 .	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.2 .	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.3 .	<b>История первых Олимпийских игр современности</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1 .	<b>Составление дневника физической культуры</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

2. 2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0.2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0.2 5	0.25	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.2 5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0.2 5	0.25	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3. 1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения зрения</b>	0.7 5	-	0.75	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 3.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3	0.5	2.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	1	0.5	0,5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>



3.6.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</b>	3	0.5	2.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	0,75	0.75	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.9.	<b>Модуль «Плавание». Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.10.	<b>Модуль «Плавание». Основные средства и методы обучения технике способов плавания.</b>	2	0.5	1.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.11.	<b>Модуль «Плавание». Спортивные способы плавания</b>	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.12.	<b>Модуль «Плавание». Игры и развлечения на воде</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</b>	9	3	6	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</b>	5	0.5	4.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.16.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.17.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в</b>	5	1	4	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

	<b>подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>				ая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.1 8.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 9.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом</b>	2,7 5	0,75	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 0.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</b>	0,2 5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 1.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона</b>	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 2.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</b>	3	-	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 3.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</b>	6	-	6	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 4.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 5.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</b>	8	3	5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 6.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</b>	6	-	6	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.2 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		64. 5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1. 1.	Зарождение олимпийского движения	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1. 2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1. 3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1. 4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2. 1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 2.	Понятие «техническая подготовка	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

2. 3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0.25	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.25	0.25	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.5	-	0.25	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3. 1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 3.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</b>	2	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 4.	<b>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 5.	<b>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.6.	<b>Модуль «Плавание». Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.7.	<b>Модуль «Плавание». Спортивные способы плавания</b>	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.8.	<b>Модуль «Плавание». Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.</b>	1.5	0,5	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.9.	<b>Модуль «Плавание». Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.</b>	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.10.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>	8	1	7	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.11.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.12.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>	7	1	6	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	6	1	5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.16.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.17.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.1 8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Поворот упором при спуске с пологого склона	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 0.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	-	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	4	1	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

	<b>верхней прямой подача мяча через сетку</b>				
3.2 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Средние и длинные передачи футбольного мяча</b>	4	1	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Тактические действия игры футбол</b>	4	1	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		64,5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1. 1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1. 2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1. 3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2. 1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

2. 2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2. 4.	<b>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3. 1.	<b>Профилактика умственного перенапряжения</b>	1.75	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на перекладине</b>	4	2	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</b>	3	2	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	1	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	4	2	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>



3.1 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	-	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 2.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	-	3	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 3.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение боковым скольжением	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 4.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного лыжного хода на другой	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

					льтура%205- 7%20кл.pdf
3.2 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
3.2 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</b>	1	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
3.2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</b>	7	3	4	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
3.2 4	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.</b>	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
3.2 5	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Спортивные способы плавания</b>	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
3.2 6	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.</b>	2	-	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
3.2 7	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.</b>	1	-	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр ольны е работ ы	практич еские работы	

<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.2	<b>Пешие туристские подходы</b>	0.25	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
1.3	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1	<b>Восстановительный массаж</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.2	<b>Банные процедуры</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.3	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
2.4	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1	1	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	0.5	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.2	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	0.5	-	0.5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.3	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	0.75	-	-	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Длинный кувырок с разбега</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</b>	3	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 7.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.</b>	1	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 8.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Спортивные способы плавания</b>	2	1	1	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3. 9.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.</b>	2	1	2	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 1.	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.</b>	1	1	2.75	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	16	6	10	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	8	2	6	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 6.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в баскетболе</b>	7	3	4	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 7.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в волейболе</b>	8	3	5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
3.1 8.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> <b>Техническая подготовка в футболе</b>	7	2	5	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>

3.1 9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</i>	9	-	9	<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
	Итого по разделу	64.5			<a href="https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf">https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
2.	Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
3.	Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование
4.	Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
5.	Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.	1		1	
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.	1	1		зачет
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1	
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет
12.	Обучение. Прыжки через скакалку.	1		1	
13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1		1	
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1	1		зачет
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1	
17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1	
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.	1	1		тестирование

19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1	
20.	Контрольный. Строевые упражнения.	1	1		
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
23.	Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
24.	Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1	1		зачет
27.	История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1		1	
28.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1	1		Самостоятельная работа
29.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1		1	
30.	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	1		1	
31.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	1	1		Самостоятельная работа
32.	Игры и развлечения на воде.	1		1	
33.	Т/б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	
35.	Передвижение на лыжах		1		зачет

	попеременным двухшажным ходом				
36.	Повороты на лыжах способом переступания			1	
37.	Повороты на лыжах способом переступания			1	
38.	Повороты на лыжах способом переступания		1		зачет
39.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.			1	
40.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.			1	
41.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	1		Зачет
42.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	
43.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1	
44.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет
45.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
46.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет
47.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
48.	Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
49.	Обучение. Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
50.	Контрольный. Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
51.	Совершенствование. Закрепление пройденного материала.	1		1	
52.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	
53.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1	
54.	Контрольный. Ведение мяча на месте.	1	1		зачет
55.	Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	



56.	Контрольный. Ведение мяча в движении.	1	1		зачет
57.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину на результат	1	1	1	зачет
58.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1	
59.	Контрольный. Непрерывный бег.	1	1		Тестирование
60.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1	
61.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	1		тестирование
62.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1	
63.	Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	
64.	Контрольный. Ведение футбольного мяча.	1	1		зачет
65.	Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
66.	Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет
67.	Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
68.	Контрольный. Жонглирование футбольного мяча.	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
2.	Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
3.	Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование
4.	Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
5.	Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.	1		1	
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.	1	1		зачет
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1	
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет
12.	Обучение. Прыжки через скакалку.	1		1	
13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1		1	
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1	1		зачет
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1	
17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1	
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.	1	1		тестирование

19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1	
20.	Контрольный. Строевые упражнения.	1	1		
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
23.	Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
24.	Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1	1		зачет
27.	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1		1	
28.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	1	1		
29.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс)	1		1	
30.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования(брасс)	1	1		тест
31.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования( кроль на груди)	1		1	
32.	Игры и развлечения на воде	1		1	
33.	Т/б. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	

35.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		зачет
36.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	
37.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	
38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	
39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	
40.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	
41.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		Зачет
42..	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	
43.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1	
44.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1	
45.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет
46.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
47.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		Зачет
48.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
49.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	
50.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1	
51.	Контрольный. Ведение мяча на месте.	1	1		Зачет
52.	Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	
53.	Контрольный. Ведение мяча в движении.	1	1		зачет
54.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
55.	Контрольный. Ловля и	1	1		Зачет

	передачи мяча. Броски мяча в корзину.				
56.	Учебная игра в баскетбол.	1		1	
57.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1	
58.	Контрольный. Непрерывный бег.	1	1		Тестирование
59.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1	
60.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1	
61.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	1		тестирование
62.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1	
63.	Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	
64.	Контрольный. Ведение футбольного мяча.	1	1		зачет
65.	Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
66.	Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет
67.	Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
68.	Контрольный. Жонглирование футбольного мяча.	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1	
2.	Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
3.	Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование
4.	Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
5.	Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.	1		1	
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.	1	1		зачет
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1	
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет
12.	Обучение. Прыжки через скакалку.	1		1	
13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1		1	
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1	1		зачет
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1	

17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1	
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.	1	1		тестирование
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1	
20.	Контрольный. Строевые упражнения.	1	1		
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
23.	Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
24.	Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1	1		зачет
27.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1		1	
28.	Спортивные способы плавания	1		1	
29.	Спортивные способы плавания	1		1	
30.	Спортивные способы плавания	1	1		зачет
31.	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1		1	
32.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1		1	
33.	Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	
34.	Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	
35.	Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»	1	1		Зачет
36.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	

37.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	
38.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1		Зачет
39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	
40.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	
41.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1		Зачет
42.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1	
43.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1	
44.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет
45.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
46.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет
47.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
48.	Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
49.	Обучение. Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
50.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1	
51.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1	
52.	Контрольный. Ведение мяча на месте.	1	1		зачет
53.	Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	
54.	Контрольный. Ведение мяча в движении.	1	1		зачет
55.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1	
56.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1	
57.	Контрольный. Непрерывный бег.	1	1		Тестирование



58.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1	
59.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1	
60.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	1		тестирование
61.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1	
62.	Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	
63.	Контрольный. Ведение футбольного мяча.	1	1		зачет
64.	Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
65.	Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет
66.	Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
67.	Контрольный. Жонглирование футбольного мяча.	1	1		
68.	Учебная игра в мини- футбол.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-	
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1	
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование
7.	Прыжок в длину с места.	1		1	
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1	1		тестирование
9.	Метание малого мяча.	1		1	
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет
13.	Прыжки через скакалку.	1		1	
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1	
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1	1		зачет
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1	-	-	
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	
19.	Ведение футбольного мяча.	1		1	
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
21.	Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1		1	
22.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1	
23.	Жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	-	-	

25.	Строевые упражнения.	1	-	-	
26.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
27.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1	
28.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
29.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
30.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
31.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1		1	
32.	Спортивные способы плавания	1	1		тестирование
33.	Спортивные способы плавания	1		1	
34.	Спортивные способы плавания	1		1	
35.	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1		1	
36.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	1		тестирование
37.	Т/б. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	
38.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	
39.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1		зачет
40.	Торможение боковым скольжением	1		1	
41.	Торможение боковым скольжением	1		1	
42.	Торможение боковым скольжением	1	1		зачет
43.	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	
44.	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	
45.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1		зачет
46.	Т/б на уроках волейбола.	1		1	

47.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1	
48.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1	
49.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет
50.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
51.	Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
52.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
53.	Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
54.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	-	-	
55.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1	
56.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	
57.	Ведение мяча в движении.	1	1		зачет
58.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
59.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1	1		зачет
60.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1	1		зачет
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-	
62.	Непрерывный бег.	1		1	
63.	6-ти минутный бег	1	1		тестирование
64.	Спринтерский бег.	1		1	
65.	Спринтерский бег.	1		1	
66.	Бег 100 метров.	1	1		тестирование
67.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1	
68.	Прыжки в длину с места.	1	1		зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-	
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1	
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1	
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1	
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование
7.	Прыжок в длину с места.	1		1	
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1	1		тестирование
9.	Метание малого мяча.	1		1	
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1	
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет
13.	Прыжки через скакалку.	1		1	
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1	
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1	1		зачет
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1	-	-	
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1	
19.	Ведение футбольного мяча.	1		1	
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1	
21.	Жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	-	-	
23.	Строевые упражнения.	1	-	-	
24.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1	
25.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1	

26.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1	
27.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет
28.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
29.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1	
30.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1		1	
31.	Спортивные способы плавания	1		1	
32.	Спортивные способы плавания	1	1		зачет
33.	Спортивные способы плавания	1			
34.	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1		1	
35.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1		1	
36.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
37.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
39.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
40.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
41.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1		зачет
42.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
43.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1	
44.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1		зачет
45.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	-	-	
46.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет

47.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1	
48.	Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
49.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1	
50.	Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет
51.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	-	-	
52.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1	
53.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1	
54.	Ведение мяча в движении.	1	1		зачет
55.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1	
56.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1	1		зачет
57.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1	
58.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1	1		зачет
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-	
60.	Непрерывный бег.	1		1	
61.	6-ти минутный бег	1	1		тестирование
62.	Спринтерский бег.	1		1	
63.	Бег 100 метров.	1	1		тестирование
64.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1	
65.	Прыжки в длину с места.	1	1		зачет
66.	Техника безопасности на уроках футбола	1	-	-	
67.	Техническая подготовка в футболе	1		1	
68.	Техническая подготовка в футболе	1	1		зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 5 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 6 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 7 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 8 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

### 9 КЛАСС

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

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 5 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 6 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.



- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **7 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **8 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **9 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **5-9 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

4. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные );
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота