

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГБОУ СОШ №264

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Приказ №10 от « 23 » июня
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
№ 264

Шведова И.В.
Приказ №163/2 от «23 »
июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 6680594)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

САНКТ- ПЕТЕРБУРГ 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО раскрывает, часть их реализуется через конкретное предметное содержание.

При создании программ по постепенному преобразованию современное российское общество развивается в физически строгом и дееном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и постоянно обучается бережному применению с его составом, целостному развитию физических, лечебных и моральных культурных методов, творческому применению физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной активностью и спортом.

Развивающаяся направленная программа по физической культуре. Определенный вектор развития физических и благоприятных условий организма, в результате которого осуществляется контроль за их здоровьем, надежностью и эффективностью адаптированных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной

физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

В результате данные данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также методы со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

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

В целях формирования информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программ по физическим культурным структурным модулям, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модуля «Спорт», по своему содержанию создают образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка

обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может преподавать учителю физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессы действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможности и особенности обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

Общее Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их выполнением самостоятельно.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, просмотра и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; Создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек 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 ходьбы с поворотами по кругу и на 90°, легкое подпрыгивание, подпрыгивание толчком двух ног, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком держась за плечи.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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 кольцо двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

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

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

«Основы безопасности жизнедеятельности».

Человек и его безопасность: опасность в жизни человека; рассматривающие возникающие ситуации; правила безопасного поведения в различных условиях.

Здоровье и факторы, влияющие на него: что такое здоровье и здоровый образ жизни; правила основного здорового образа жизни; личная гигиена; предупреждение вредных привычек.

Безопасное поведение на дорогах и транспорте: дорожно-транспортные происшествия; что такое дорога, включает дороги; правила дорожного движения; правила поведения для пешеходов; правила поведения для пассажиров; правила поведения для велосипедистов; правила безопасности на основных улицах.

Безопасность жилища: службы спасения, безопасность дома; как вести себя при пожаре; безопасность в подъезде.

Безопасность в социуме и информационном пространстве: безопасность в криминогенных объектах; безопасное использование информационных ресурсов; основы противодействия экстремизму и терроризму.

Безопасность в природной среде: стихийные бедствия и их опасность; безопасное поведение на водоемах.

Основы медицинских знаний: основные правила оказания первой помощи; Первая помощь при ожогах, отравлениях, травмах, при чрезвычайных ситуациях.

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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки. Правила выполнения испытательных работ по технике 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на рабочем месте с физическими движениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для изучения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпаузы, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шага и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры ног врозь, перемахи вперед и назад (мальчики).

Полоса препятствий.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и старт с последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее изученные 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 «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 по правилам использования разученных технических приемов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Основы безопасности жизнедеятельности»

Безопасное поведение в природе: экстремальные ситуации в природе и их причина; безопасное поведение в туристических походах; ориентация на местности; подготовка к проведению туристического похода; способы разведения костра.

Правила безопасного поведения в различных видах походов: виды походов; лыжные походы; горные походы; водные походы.

Безопасное поведение при автономном существовании: поведение человека в условиях автономного существования в природной среде; вынужденная и добровольная автономия; организация ночлега; добыча еды и воды в условиях автономии; сигналы бедствия.

Опасные животные, первая помощь при укусах змей и насекомых.

Первая помощь в природных условиях: помощь при травматических повреждениях; первая помощь при солнечном и тепловом ударе; первая помощь при переохлаждении, отморожении и ожогах.

Дисциплина на дороге- пути к дорожной безопасности: мероприятия по организации дорожного движения; дорожные знаки; регулирование дорожного движения, средства регулирования, светофорное регулирование.

Опасность на дороге. Как ее избежать: виды ДТП; навыки безопасного поведения на дороге; правила перехода дорог по регулируемому и нерегулируемому пешеходному переходу; культура поведения пешехода.

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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основной технической подготовки включают в себя машинные навыки и машинные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способны измерять оздоровительный результат занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и сохранения возможностей осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты 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 движения в ходьбе, прыжках, спрыгиваниях и запрыгиваниях с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Полоса препятствий.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с соблюдением общепринятых способов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и сохранением выносливости, прыжками с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

Модуль «Основы безопасности жизнедеятельности»

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, оползни, сели, обвалы, наводнения, извержения вулканов, лесные и торфяные пожары.

Психологические основы выживания в существующих условиях.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи: наложение повязок и помощь при переломах; переноска пострадавших.

Дорожное движение безопасность: пешеходов; обязанности пассажиров и правила перевозки людей; сигналы светофора и регулировщика; дорожные знаки и дорожная разметка; опасные бытовые привычки на дороге.

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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Полоса препятствий

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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на 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).

Полоса препятствий

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 «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.

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный

бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	https://www.reshe.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	https://www.reshe.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	https://www.reshe.edu.ru/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	https://www.reshe.edu.ru/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		82	
Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности			
3.1	Основы безопасности жизнедеятельности	8	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	https://www.reshe.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	https://www.reshe.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16	https://www.reshe.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	16	https://www.reshe.edu.ru/

	"Спортивные игры")		
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")	12	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		82	
Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности			
3.1	Основы безопасности жизнедеятельности	8	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	https://www.reshe.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	https://www.reshe.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://www.reshe.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	12	https://www.reshe.edu.ru/

	"Спортивные игры")		
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Основы безопасности жизнедеятельности			
3.1	Основы безопасности жизнедеятельности	8	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school- collection.edu.ru)
Итого		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	https://www.reshe.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	https://www.reshe.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://www.reshe.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	13	https://www.reshe.edu.ru/

	"Спортивные игры")		
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	https://www.reshe.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	https://www.reshe.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	https://www.reshe.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://www.reshe.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	13	https://www.reshe.edu.ru/

	"Спортивные игры")		
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в основной школе. Основные правила поведения на занятиях в зале и на улице. Подбор спортивного инвентаря и экипировка на уроке физической культуры	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег (высокий старт). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Бег на короткие дистанции	1
5	Бег на короткие дистанции: бег на результат 30 м	1
6	Бег на короткие дистанции: бег на результат 60 м	1
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
10	Метание малого мяча на дальность	1
11	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
13	Бег на средние дистанции - 1000м	1
14	Бег на длинные дистанции	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1
16	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Стойка игрока. Ведение мяча стоя на месте. Развитие координационных способностей	1
17	Ведение мяча стоя на месте. Остановка прыжком. История возникновения баскетбола	1

18	Ведение мяча в движении. Эстафеты. Правила игры в баскетбол	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах. Развитие координационных способностей	1
20	ОБЖ : Человек и его безопасность	1
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в парах. Развитие координационных способностей	1
22	Ловля и передачи мяча на месте и в движении	1
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
24	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
25	ОБЖ: Здоровье и факторы, влияющие на него.	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения утренней зарядки. Висы. Способы измерения и оценивания осанки.	1
27	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на гимнастической стенке (лестнице). Упражнения на развитие координации- прыжки на скакалке	1
28	Строевые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на гимнастической скамейке. Полоса препятствий. развитие силовых способностей.	1
30	Полоса препятствий. Упражнения на равновесие - на гимнастическом бревне(низком).Упражнения на развитие гибкости. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Прыжки на скакалке 30 сек	1
32	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
33	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Развитие координации движений	1
34	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; из виса	1

	лежа на низкой перекладине - девочки(зачет). Развитие координации движений	
35	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Дорога - зона повышенной опасности.	1
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
38	ОБЖ: Безопасное поведение на дорогах и транспорте, правила дорожного движения	1
39	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперёд и назад в группировке. Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачет) Развитие силовых способностей	1
40	Кувырок назад в группировке	1
41	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперёд ноги «скрестно», стойка на лопатках, "мост" из положения лежа. Развитие гибкости.	1
42	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1
43	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед из стойки на лопатках в упор присев. Развитие гибкости	1
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
45	Упражнения утренней зарядки	1
46	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнение на координацию на 8 счетов.	1
47	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнение на координацию на 8 счетов.	1
48	Упражнения на гимнастической скамейке	1
49	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Обязанности пешеходов	1
50	Стойка игрока, передвижения в стойке. Приём и передача мяча двумя руками сверху	1
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей	1

52	ОБЖ. Безопасность жилища	1
53	Передача и прием мяча двумя руками сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
54	Приём и передача мяча сверху	1
55	Приём и передача мяча сверху	1
56	Прием и передача мяча двумя руками сверху(зачет). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
59	Оценивание состояние организма в покое и после физической нагрузки.	1
60	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
61	ОБЖ: Безопасность в социуме и информационном пространстве	1
62	Прямая нижняя подача мяча. Правила игры в волейбол	1
63	Прямая нижняя подача мяча. Олимпийские игры древности	1
64	Прямая нижняя подача мяча	1
65	Прямая нижняя подача мяча	1
66	Учебная игра. Жесты судей	1
67	Учебная игра. Жесты судей	1
68	Учебная игра. Жесты судей	1
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
70	ОБЖ. Безопасность в природной среде.	1
71	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1

73	Равномерный бег на длинные дистанции	1
74	Равномерный бег на длинные дистанции	1
75	Составление дневника по физической культуре	1
76	Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Ведение с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1
77	Ловля и передача мяча одной и двумя руками разными способами на месте, в движении в парах	1
78	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
79	ОБЖ. Основы медицинских знаний	1
80	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
81	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
82	Технические действия с мячом	1
83	Технические действия с мячом	1
84	Технические действия с мячом	1
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
86	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
87	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения	1
88	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения	1
89	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
90	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
92	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
93	ОБЖ. Основы медицинских знаний	1

94	Бег на короткие дистанции: бег на результат 60 м	1
95	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1
96	Эстафетный бег. Правила передачи палочки	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
98	Бег на средние дистанции - 1000 м	1
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
100	Равномерный бег на длинные дистанции. Обязанности велосипедистов.	1
101	Равномерный бег на длинные дистанции.	1
102	Равномерный бег на длинные дистанции.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Основные правила поведения на занятиях физической культуры в зале и на улице. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая подготовка человека. Составление дневника физической культуры	1
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
3	Спринтерский бег	1
4	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1
5	Бег на короткие дистанции	1
6	Спринтерский бег - 30м на результат	1
7	Спринтерский бег - 60м на результат	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
9	Метание малого мяча на дальность	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
11	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
12	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1
13	Бег на средние дистанции - 1000м	1
14	Бег на средние дистанции - 1500м	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м. Эстафеты	1
16	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста	1
17	Передвижение в стойке баскетболиста	1
18	Остановка двумя шагами и прыжком	1

19	ОБЖ: Безопасное поведение на природе: Экстремальные ситуации в природе и их причина. Безопасное поведение на природе. Подготовка к походу.	1
20	Упражнения в ведении мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. Размеры баскетбольной площадки и мяча.	1
21	Упражнения в ведении мяча в движении. Остановка прыжком и двумя шагами. Прыжки вверх толчком одной ногой. Эстафеты	1
22	Упражнения в ведении мяча	1
23	Упражнения на передачу и ловлю мяча, броски мяча одной рукой от плеча на месте. Правила игры в баскетбол	1
24	Упражнения на передачу и ловлю мяча разными способами в парах, броски мяча одной рукой от плеча в движении.	1
25	ОБЖ: Безопасное поведение на природе: способы ориентирования на местности; действия при потере ориентировки в природных условиях; способы разведения огня.	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
27	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
28	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
30	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Гибкость как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости	1
32	Упражнения на равновесие. Прыжки на скакалке	1
33	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Развитие координационных способностей.	1

	Прыжки на скакалке	
34	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке	1
35	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
36	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
38	Составление дневника физической культуры	1
39	ОБЖ: Техника движения в природных условиях. Правила безопасного поведения в различных видах походов: виды походов, техника движения в различных природных условиях.	1
40	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Водные походы	1
41	Упражнения ритмической гимнастики. Поднимание туловища из положения лежа - 1 мин	1
42	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад с упор на одном колене. Упражнения на развитие гибкости	1
43	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики. Акробатика: длинный кувырок (мальчики), "мост" из положения лежа (девочки). Упражнения на развитие гибкости	1
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Лыжные походы	1
45	Акробатические комбинации из изученных элементов. Горные походы	1
46	Акробатические комбинации	1
47	Акробатические комбинации	1
48	Упражнения для коррекции телосложения	1

49	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. История возникновения волейбола	1
50	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие координационных способностей.	1
51	Передача мяча двумя руками сверху. Терминология волейбола	1
52	ОБЖ: Безопасное поведение человека в условиях автономного существования в природной среде: вынужденная и добровольная автономия; организация ночлега; добыча еды и воды в условиях автономии; сигналы бедствия.	1
53	Передачи мяча двумя руками сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
54	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
55	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
56	Приём мяча двумя руками снизу. Правила игры в волейбол	1
57	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	1
58	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1
59	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
61	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. Развитие скоростно-силовых способностей	1
62	ОБЖ: Опасные животные, первая помощь при укусах змей и насекомых	1
63	Нижняя прямая и верхняя прямая подача. Первые Олимпийские игры современности (1896год). Символика и ритуалы олимпийских игр	1
64	Нижняя прямая и верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей	1
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4	1

	ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	
69	ОБЖ: Первая помощь в природных условиях	1
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
72	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1
73	Равномерный бег на длинные дистанции	1
74	Равномерный бег на длинные дистанции	1
75	Равномерный бег на длинные дистанции	1
76	Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Ведение с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами.	1
77	Упражнения в ведении мяча	1
78	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча. Остановка прыжком и двумя шагами. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
79	Упражнения на передачу и броски мяча	1
80	Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча	1
81	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
82	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1
83	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1
84	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
85	ОБЖ: Дисциплина на дороге - пути к дорожной безопасности	1
86	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
87	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
88	Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	1

89	Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	1
90	Упражнения на формирование телосложения.	1
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
92	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
93	Основные показатели физической нагрузки	1
94	Спринтерский бег. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
95	ОБЖ: Опасность на дороге, как ее избежать	1
96	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.	1
97	Спринтерский бег. Бег 60м на результат.	1
98	Эстафетный бег	1
99	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1
100	Гладкий равномерный бег	1
101	Гладкий равномерный бег	1
102	Гладкий равномерный бег	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1
2	Спринтерский бег (стартовый разгон ,финиширование).Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
4	Бег 30 м на результат	1
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 60м на результат	1
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
7	Метание малого мяча на дальность	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
9	Бег на средние дистанции - 1500м	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
11	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
12	Ловля и передача мяча разными способами на месте, в движении.	1
13	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
14	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
15	ОБЖ: Чрезвычайные ситуации геологического характера (землетрясение, извержение вулкана)	1
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
17	ОБЖ: Чрезвычайные ситуации метеорологического характера (ураганы, бури, смерчи)	1

18	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
19	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
21	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
22	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Сила как физическое качество. Упражнения на развитие гибкости	1
23	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей	1
24	Полоса препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
26	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.	1
27	ОБЖ: чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнения, сели, цунами, снежные лавины)	1
28	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
29	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	1
30	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	1

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
32	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1
33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. Правила игры в волейбол	1
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
36	ОБЖ: Природные пожары (лесные, торфяные)	1
37	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
38	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
40	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
41	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
42	ОБЖ: Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	1
43	Нижняя и верхняя прямая подачи мяча (зачет). Олимпийское движение в СССР и современной России. Олимпийские игры в Москве(1980г) и в Сочи(2014г)	1
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
49	ОБЖ: Дорожная безопасность - дорожные знаки и дорожная разметка	1
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1

51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
53	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
54	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
55	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
58	ОБЖ: Дорожная безопасность - сигналы светофора и регулировщика	1
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
61	Броски набивного мяча. Упражнения на формирование телосложения. Развитие силовых способностей. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
63	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м на результат. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
64	ОБЖ: Дорожная безопасность - опасные бытовые привычки на дороге	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000м	1
66	Равномерный бег на длинные дистанции	1
67	Равномерный бег на длинные дистанции	1
68	Равномерный бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Спринтерский бег (стартовый разгон, финиширование). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки)	1
3	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1
4	Бег на короткие дистанции - 30 и 60м	1
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 60м на результат	1
6	Прыжки в длину с разбега	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1
10	Бег на средние дистанции - 1500 м	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
12	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
18	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической	1

	перекладине	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
20	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
21	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие - на низком гимнастическом бревне. Полоса препятствий. Упражнения на развитие силовых способностей	1
22	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей	1
23	Полоса препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
24	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
25	Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, степ-аэробики. Акробатика: 2 кувырка вперед, кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.	1
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
27	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
28	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Дыхательная и зрительная гимнастика	1
29	Строевые упражнения. Акробатика: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие гибкости	1
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
31	Акробатические комбинации	1
32	Акробатические комбинации	1

33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке. Правила игры в волейбол	1
34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
36	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1
37	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38	Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей	1
40	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Развитие скоростно- силовых способностей. Адаптивная и лечебная физическая культура	1
41	Прямой нападающий удар	1
42	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1
43	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
48	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
50	Бег на длинные дистанции	1
51	Бег на длинные дистанции	1
52	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в	1

	разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	
53	Передача мяча одной рукой снизу	1
54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
58	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
59	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей. Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
61	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Первая помощь при травмах	1
62	Спринтерский бег. Бег 30 м и 60м на результат.	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
64	Бег на короткие и средние дистанции	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
66	Равномерный бег на длинные дистанции	1
67	Равномерный бег на длинные дистанции	1
68	Равномерный бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1
2	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1
3	Бег на короткие дистанции - 30, 60м на результат	1
4	Бег на короткие дистанции - бег 100м на результат	1
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность (зачет)	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1
10	Бег на длинные дистанции	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
12	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	1
13	Ведение мяча	1
14	Приемы и броски мяча на месте	1
15	Приемы и броски мяча на месте	1
16	Приемы и броски мяча после ведения	1
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Измерение функциональных резервов организма	1
18	Строевые упражнения. Висы, упоры. Упражнения на невысокой гимнастической	1

	перекладине	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине - девочки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
20	Полоса препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. Туристские походы как форма активного отдыха	1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
22	Полоса препятствий. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки (зачет). Развитие координационных способностей	1
23	Полоса препятствий. Развитие силовых способностей	1
24	Полоса препятствий. Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачет)	1
25	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
26	Длинный кувырок с разбега	1
27	Строевые упражнения. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь(м). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат(д.). Развитие гибкости	1
28	Строевые упражнения. Акробатика: длинный кувырок с разбега (м). "Мост" из положения стоя с помощью(д). Развитие гибкости. Восстановительный массаж	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
30	Строевые упражнения. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (м). "Мост" из положения стоя без помощи (д). Развитие гибкости	1
31	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1
32	Акробатические комбинации из разученных упражнений	1

33	Правила поведения и техника безопасности при игре в волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
34	Приёмы и передачи мяча на месте	1
35	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
36	Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Передачи мяча двумя руками сверху назад за голову. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (зачет).	1
37	Приёмы и передачи в движении	1
38	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
40	Нападающий удар	1
41	Нападающий удар	1
42	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
43	Блокирование	1
44	Блокирование	1
45	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
48	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
50	Бег на длинные дистанции	1
51	Бег на длинные дистанции	1
52	Правила поведения и техника безопасности при работе с баскетбольным мячом. Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока мяча и в	1

	разных направлениях. Передачи мяча в парах разными способами с отскоком мяча от пола и без	
53	Приемы и броски мяча в прыжке	1
54	Приемы и броски мяча после ведения	1
55	Приемы и броски мяча после ведения	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
58	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1
59	Броски набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
61	Бег на короткие дистанции - 30, 60м на результат	1
62	Бег на короткие дистанции - бег 100м на результат	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1
64	Бег на короткие и средние дистанции	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 5км	1
66	Бег на длинные дистанции	1
67	Бег на длинные дистанции	1
68	Бег на длинные дистанции	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для общеобразовательных организаций/Б.О.Хренников, Н.В.Гололобов, Л.И.Льняная, М.В. Маслов; под ред. С.Н.Егорова

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение»
2. Работаю по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение»
3. Работаю по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение»
4. Работаю по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение»
5. Работаю по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение»
6. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва. «Просвещение»
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение»
8. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос»
9. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»), В.И.Лях

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.
www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".
Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры
www.it-n.ru"Сеть творческих учителей"
[www .festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"
www.gto.ru - ВФСК ГТО
www.resheba.ru – Российская электронная школа