

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «Школа №13 г. Енакиево»
от 25.08.2023 №211

Директор
И.П. Левицкая



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по

самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и 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 «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол.

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

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных гребований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (3ч)						
1	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.					
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.					
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.					
Способы самостоятельной деятельности (4ч)						
4	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.					
5	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её					

	нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.					
6	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма					
7	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника по физической культуре					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)						
8	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.					
9	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.					
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности					
11	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения на развитие координации Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений					
Модуль Футбол (16ч)						
12	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Роль и значение спортивно-оздоровительной					

	<p>деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Инструктаж по БЖ на уроках футбола.</p> <p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, Остановка катящегося мяча способом «наступания».</p>					
13	<p>Тест. Прыжок в длину с места</p> <p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Остановка катящегося мяча способом «наступания».</p>					
14	<p>Передача мяча на мест в стену (расстояние 3 м.) Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча способом «наступания». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p>					
15 16	<p>Тест. Челночный бег 4х9м</p> <p>Передача мяча на месте в стену (расстояние 3 м.) Остановка катящегося мяча способом «наступания».</p> <p>Ведение мяча: -«по прямой», -«по кругу» -«змейкой», -обводка мячом ориентиров (конусов). Удар по мячу внутренней стороной стопы</p>					
17 18	<p>Тест. Сгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Ведение мяча: - «по прямой», - «по кругу» - «змейкой»,</p>					

	Обводка мячом ориентиров (конусов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.					
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча «по прямой» Удар по мячу внутренней стороной стопы					
20	<i>К.Н. Передача мяча на месте в стену (расстояние 3м.)</i>					
21	Удар по мячу внутренней стороной стопы Обводка мячом ориентиров					
22	Ведение футбольного мяча «по прямой»					
23	Удар по мячу внутренней стороной стопы.					
24	<i>К.Н. 5 ударов по воротам 2х3на точность с 6 м.</i>					
25	Ведение футбольного мяча «по кругу»					
26	Ведение футбольного мяча «по кругу» Удар по мячу внутренней стороной стопы Футбольные эстафеты					
27	<i>К.Н. Ведение мяча.</i> Ведение футбольного мяча «змейкой»					
28	Обводка мячом ориентиров Удар по мячу внутренней стороной стопы					
Модуль Гимнастика (12 ч)						
29	Инструктаж по БЖ на уроках гимнастики. Строевые приёмы на месте.					
30	Кувырки вперёд и назад в группировке, Кувырки вперёд ноги «скрестно», Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).					

31	<p>Тест. Поднимание туловища из положения лёжа на спине Кувырок вперёд ноги «скрестно» Кувырок назад из стойки на лопатках Гимнастические эстафеты с мячами, скакалками и обручами.</p>					
32 33	<p>Строевые приёмы на месте. Тест. Наклон вперёд из положения седа. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p>					
34 35	<p>К.Н. подтягивание на перекладине. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p>					
37 36	<p>Упражнения на низком гимнастическом бревне (девочки): -передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90° -лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, -передвижение приставным шагом Гимнастические эстафеты с мячами, скакалками и обручами.</p>					
38 39	<p>Строевые приёмы на месте. Тест. Сгибание рук в упоре лёжа . Упражнения на гимнастической лестнице: -перелезание приставным шагом правым и левым боком, -лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p>					

40	<p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи К.Н. Опорный прыжок.</p> <p>Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики),</p> <p>Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p>					
Модуль Баскетбол (16ч)						
41	<p>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте и в движении, <p>Ведение мяча на месте и в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «по прямой», - «по кругу» - «змейкой», 					
42	<p>Техника ловли мяча</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди:</p>					
43	<p>- на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча стоя на месте. Баскетбольные эстафеты</p>					
44	<p>Техника передачи мяча</p> <p>Ведение мяча стоя на месте.</p>					
45	<p>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Баскетбольные эстафеты</p>					
46	<p>К.Н. Техника передачи мяча</p> <p>Ведение мяча в движении</p>					
47	<p>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Баскетбольные эстафеты</p>					
48	<p>Передача мяча двумя руками от груди:</p>					
49	<ul style="list-style-type: none"> - на месте и в движении, <p>Ведение мяча в движении</p>					

	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места					
50	Ведение мяча в движении					
51	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места					
52	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места					
53	Технические действия с мячом Баскетбольные эстафеты					
54	<i>К.Н. 10 бросков в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки) стоя сбоку на расстоянии 1,5 м от щита</i>					
55	Баскетбольные эстафеты					
56	Ведение мяча в движении Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места Баскетбольные эстафеты					
Модуль «Волейбол» (16 ч)						
57	<i>Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.</i> Приём и передача мяча двумя руками: - снизу и сверху на месте и в движении. Прямая нижняя подача мяча.					
58	Передача мяча двумя руками сверху					
59	Прямая нижняя подача мяча Игра пионербол.					
60	Приём и передача мяча сверху					
61	Прямая нижняя подача мяча Игра пионербол.					
62	Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча					
63						
64	<i>К.Н. Приём и передача мяча сверху</i>					
65	Нижняя прямая подача Игра пионербол.					

66 67	Игра пионербол					
68	Нижняя прямая подача Игра пионербол					
69 70	К.Н. Передача мяча над собой двумя руками с верху. Технические действия с мячом Игра пионербол					
71 72	Приём и передача мяча снизу. Прямая нижняя подача мяча. Игра пионербол					
Модуль «Спорт» (15 ч)						
73	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.					
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка					
75	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –					

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
86	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
87	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
Модуль «Лёгкая атлетика» (16ч).						
88	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта,					
89	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта,					
90	Бег на короткие дистанции с максимальной					

	<p>скоростью передвижения. <i>К.Н. Бег 300м</i></p>					
91	<p>Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. <i>К.Н. Бег 30м.</i></p>					
92	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень,</p>					
93	<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>					
94 95	<p>Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, <i>К.Н. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i></p>					
96 97	<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжки в высоту способом перешагиванием.</p>					
98	<p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Прыжки в высоту способом перешагиванием.</p>					
99 100	<p><i>К.Н. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</i></p>					
101 102	<p><i>К.Н. Прыжки в высоту способом «перешагиванием»</i></p>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (2ч)						
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр					
2	Девиз, символика и ритуалы современных История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.					
Способы самостоятельной деятельности (3ч)						
3	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.					
4	<i>Основные показатели физической нагрузки.</i> Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.					

5	Составление дневника физической культуры. Ведение дневника физической культуры. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)						
6	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.					
7	Оздоровительные комплексы: - упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. - упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, - упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.					
Модуль Футбол (11ч)						
8	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Правила игры. Ведение мяча Удар по неподвижному и катящемуся мячу с разбега.					
9	Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу с разбега.					
10	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи и остановки мяча. Тест. Прыжок в длину с места. Футбольные эстафеты.					
11	Ведение мяча.					

	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи и остановки мяча Тест. Челночный бег 4х9м. Удар по неподвижному и катящемуся мячу с разбега.					
12	Передачи и остановки мяча. Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу с разбега. Футбольные эстафеты.					
13	Передачи и остановки мяча. Ведение мяча. К.Н. Передача мяча на месте. Футбольные эстафеты.					
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи и остановки мяча Удар по неподвижному и катящемуся мячу с разбега.					
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. К.Н. 6 ударов по воротам на точность с 6 метров (кол-во попаданий)					
16	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.					
17 18	К.Н. Ведение мяча 18м. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.					
Модуль Гимнастика (8 ч)						
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих					

	и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Лазанье по наклонной гимнастической скамье.					
20	Тест. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Лазанье по канату в три приёма (мальч.) Лазанье по наклонной гимнастической скамье. Акробатические комбинации					
21	Тест. Наклон вперёд из положения сидя. Акробатические комбинации Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).					
22	Тест. Сгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом: - «согнув ноги» (мальчики) - способом «ноги врозь» (девочки).					
23	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом: - «согнув ноги» (мальчики) - способом «ноги врозь» (девочки).					
24	К.Н. Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом:					
25	- «согнув ноги» (мальчики) - способом «ноги врозь» (девочки).					
26	К.Н. Подтягивание на перекладине. Упр. на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений,					

	передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).					
Модуль Баскетбол (11ч.)						
27	<p>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам</p> <p>Технические действия игрока без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение в стойке баскетболиста, - прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, - остановка двумя шагами и прыжком. <p>Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории. <p>Бросок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой сверху (мальчики), - двумя руками от головы (девочки). 					
28	<p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Упражнения в ведении мяча. Передвижение в стойке баскетболиста</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача и бросок мяча в корзину. 					
29 30	<p>Технические действия игрока без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение в стойке баскетболиста, - прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, - остановка двумя шагами и прыжком. <p>Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача и бросок мяча в корзину. 					

31	Прыжки вверх толчком одной ногой. Бросок: - одной рукой сверху (мальчики), - двумя руками от головы (девочки).					
32 33	К.Н. 10 бросков: - одной рукой сверху (мальчики), - двумя руками от головы (девочки). Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча после ведения и двойного шага.					
34	Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча после ведения и двойного шага Бросок: - одной рукой сверху (мальчики), - двумя руками от головы (девочки).					
35	Передача мяча двумя руками от груди. Упражнения в ведении мяча. Бросок мяча после ведения и двойного шага. Бросок: - одной рукой сверху (мальчики), - двумя руками от головы (девочки).					
36	К.Н. 10 передача мяча двумя руками от груди Упражнения на передачу и броски мяча.					
37	К.Н. Бросок мяча после ведения и двойного шага (5 попыток). Упражнения на передачу и броски мяча Игровая деятельность с использованием технических приёмов.					
Модуль Волейбол (11ч.)						
38	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.					

39	Игра «Снайперы». Нижняя прямая подача Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра «Пионербол»					
40	Игра «Снайперы». Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.					
41	Игра «Снайперы». Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра «Пионербол»					
42 43	К.Н. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.					
44	Игра «Снайперы». Нижняя прямая подача. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Игра «Пионербол»					
45	К.Н. Приём мяча двумя руками снизу от стены (расстояние 2 м) Нижняя прямая подача.Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху					
46	Игра «Снайперы». Игра «Пионербол». Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху					
47	Игра «Снайперы». Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Игра «Пионербол».					
48	Игра «Снайперы». Нижняя прямая подача.					

	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Игра «Пионербол»					
Модуль «Спорт» (8ч.)						
49	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. 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.					
50	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.					
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты Эстафеты					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:					

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
Модуль «Лёгкая атлетика» (12ч.).						
57	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, - спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, - ранее разученные беговые упражнения. ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, Напрыгивание и спрыгивание. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением					
58	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег					
59	Спринтерский бег Метание малого мяча по движущейся мишени.					
60	К.Н. Бег 30 м. Напрыгивание и спрыгивание. Метание малого мяча по движущейся мишени.					
61	Гладкий равномерный бег 300м. Метание малого мяча по движущейся мишени.					
62	Гладкий равномерный бег 300м. Метание малого мяча по движущейся мишени.					
63 64	К.Н. Бег 300 м. Напрыгивание и спрыгивание. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					

	Метание малого мяча по движущейся мишени.					
65	<i>К.Н. Метание малого мяча по движущейся мишени.</i>					
66	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
67	<i>К.Н прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>					
68	Прыжковые упражнения в длину и высоту					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (3ч)						
1	<i>Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.</i> Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.					
2	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.					
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.					
Способы самостоятельной деятельности (4ч)						
4	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. (Составление плана занятий)					
5	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.					

6	<p>Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</p> <p>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>					
7	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</p>					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч.)						
8	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>					
9	Упражнения для коррекции телосложения					
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки					
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки.					
Модуль «Футбол» (16ч.)						
12	<p>Инструктаж по ТБ на уроках футбола</p> <p>Правила игры футбол.</p> <p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по воротам на точность с 6 метров в указанную область. Игра в футбол</p>					

13	Тест. Прыжок в длину с места. Средние и длинные передачи мяча по прямой правой и левой ногой. Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол.					
14	Тест. Челночный бег 4х9м. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали правой и левой ногой. Игра в футбол.					
15	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали правой и левой ногой. Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность. Удар по воротам на точность с 6 метров в указанную область. Игра в футбол.					
16 17	К.Н. Передача мяча на месте правой левой ногой. Тактические действия при выполнении углового удара. Удар по воротам на точность с 6 метров в указанную область. Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность Игра в футбол.					
18	Удар по воротам на точность с 6 метров в указанную область. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.					
19	Удар по воротам на точность с 6 метров в указанную область. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.Игра в футбол.					
20 21	К.Н. 6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров в указанную область.					

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра в футбол.					
22	Игра в футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов					
24	К.Н. Обведение стоек правой, левой ногой 10 м с ударом на точность (время). Игра в футбол.					
25						
26	Игра в футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.					
27						
Модуль «Гимнастика» (12 ч.)						
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Опорный прыжок через козла.					
29	Тест. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).					
30	Тест. Наклон вперёд из положения сидя. Акробатические комбинации. Акробатические пирамиды Стойка на голове с опорой на руки.					
31						
32	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).					
33	Тест. Сгибание рук в упоре лёжа. Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий					

	упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Стойка на голове с опорой на руки.					
34	К.Н. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через козла.					
35	Опорный прыжок через козла. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).					
36	К.Н. Опорный прыжок.					
37	Комбинация на низкой гимнастической перекладине					
38	Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по канату в два приёма.					
39	К.Н. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приёма.					
Модуль Баскетбол (16ч.)						
40	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Ведение мяча, Приём и передача мяча. Бросок в корзину.					
41	Приём и передача мяча.					
42	Бросок одной рукой сверху в корзину. Передача мяча после отскока от пола. Ведение мяча. Игра в баскетбол.					
43	Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола					

	Ведение мяча. Бросок одной рукой сверху в корзину. Игра в баскетбол					
44 45	К.Н. Бросок одной рукой сверху на расстоянии 3 м от щита в корзину. Игра в баскетбол.					
46	Ловля и передача мяча после отскока от пола. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол.					
47	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игра в баскетбол.					
48 49	К.Н. Бросок двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита. Игра в баскетбол.					
50 51	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Игра в баскетбол					
52 53	Ведение мяча. Ловля и передача мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол.					
54 55	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок одной рукой сверху в корзину. Игра в баскетбол.					
Модуль Волейбол (16ч.)						
56 57	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача мяча					

58	Повторение правил игры.					
59	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Передача мяча через сетку двумя руками сверху Верхняя прямая подача мяча.					
60	Передача мяча двумя руками над собой.					
61	Передача мяча через сетку двумя руками сверху Перевод мяча за голову. Игра волейбол.					
62	Передача мяча двумя руками сверху над собой.					
63	Приём и передача мяча двумя руками снизу. Игра волейбол.					
64	Передача мяча двумя руками над собой. Приём и передача мяча двумя руками снизу Верхняя прямая подача. Игра волейбол.					
65	<i>К.Н. Приём и передача мяча двумя руками снизу.</i>					
66	Игра волейбол.					
67	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача мяча. Игра волейбол.					
68	<i>К.Н. Верхняя прямая подача мяча.</i>					
69	Игра волейбол.					
70	Передача мяча двумя руками над собой.					
71	Передача мяча через сетку двумя руками сверху Перевод мяча за голову. Игра волейбол.					
Модуль Спорт (15ч.)						
72	Правила ТБ. Первая помощь при травмах История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.					
73	Правила ТБ. Первая помощь при травмах История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.					
74	Правила и техника выполнения норматива					

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
85	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)					
86						

	испытаний (тестов) 4 ступени					
Модуль «Легкая атлетика» (16ч.)						
87	Бег с низкого старта. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.					
88	К.Н. Бег 30 м Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Преодоление препятствий наступанием.					
89	Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.					
90	К.Н. Прыжки в высоту способом «перешагиванием».					
91						
92	Бег 500 м.					
93	Эстафетный бег					
94	Бег с высокого старта. Бег 500 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег					
96	К.Н. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (150г.) на дальность					
95						
97	Метание малого мяча (150г.) на дальность Преодоление препятствий прыжковым бегом					
98	К.Н. Бег 60м Игра в футбол, волейбол.					
99	К.Н. Метание малого мяча (150г.) на дальность. Игра в футбол, волейбол.					
100						
101	Бег 500 м.					
102	Метание малого мяча в катящуюся мишень					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (3ч.)						
1	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.					
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие					
3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.					
Способы самостоятельной деятельности (4ч.)						
4	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения					
5	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.					
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.					
7	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.					
Физическое совершенствование (4ч.)						
8	Составление планов для самостоятельных занятий. Профилактики общего утомления и остроты зрения.					
9	Способы учёта индивидуальных особенностей					

10	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, Профилактика умственного перенапряжения					
11	Упражнения для профилактики утомления					
Модуль Футбол (16 ч)						
12	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы					
13	Тест. Прыжок в длину с места. Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Удар по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот. Остановка мяча внутренней стороной стопы.					
14	Тест. Челночный бег 4х9м. Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, Удар по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот. Игра в футбол.					
15	Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание .					

	<p>Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот. Правила игры в мини-футбол.</p>					
16	<p>Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание. Удар по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот. Игровая деятельность по правилам классического футбола.</p>					
17	<p>Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание. Ведение мяча с передачей мяча и последующим ударом по воротам. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Игра в футбол.</p>					
18 19	<p><i>К.Н. Передача мяча на месте правой и левой ногой в одно касание.</i> Удар по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот. Игра в футбол.</p>					
20	<p>Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот. Игра в футбол.</p>					
21 22	<p><i>К.Н. 6 ударов по воротам на точность с 10 метров в указанную область ворот.</i> Игра в футбол.</p>					
23	<p>Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с передачей мяча и последующим ударом по воротам. Игра в футбол.</p>					
24	<p>Игровая деятельность по правилам мини-футбола с</p>					

	использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Ведение мяча с передачей мяча и последующим ударом по воротам. Игра в футбол					
25 26	К.Н. Жонглирование мячом Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игра в футбол.					
27	Ведение мяча с передачей мяча и последующим ударом по воротам. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игра в футбол.					
Модуль Гимнастика (12ч.)						
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Дыхательная и зрительная гимнастика					
29	Тест. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек) Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).					

30	<p>Тест. Наклон вперёд из положения сидя. Акробатическая комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь; - наклон вперёд прогнувшись; - упор присев и стойка на голове толчком двумя; - опускание в упор присев и кувырок вперёд: - длинный кувырок прыжок вверх (<u>юноши</u>). <p>Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (<u>девушки</u>)</p>					
31	<p>Тест. Наклон вперёд из положения сидя. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.</p>					
32	<p>К.Н. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</p>					
33						
34	Опорный прыжок.					
35	Гимнастическая комбинация на перекладине.					
36	<p>К.Н. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (<u>юноши</u>).</p>					
37	<p>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (<u>юноши</u>).</p> <p>Опорный прыжок.</p>					
38	<p>К.Н. Опорный прыжок. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (<u>девушки</u>).</p>					
39						

Модуль Баскетбол (16ч.)

40	<p><i>Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.</i> 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. Игра баскетбол.</p>					
41	<p>Повороты с мячом на месте. Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Игра баскетбол.</p>					
42 43	<p>Правила игры баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу Игра баскетбол.</p>					
44 45	<p>Ведение мяча. Передача мяча одной рукой снизу Игра баскетбол.</p>					
46	<p><i>Тест. Челночный бег 4х9м.</i> Ведение мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</p>					
47	<p>Бросок мяча после ведения и двойного шага. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.</p>					
48	<p>Ведение мяча. Бросок мяча после ведения и двойного шага. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</p>					
49	<p><i>К.Н. 6 бросков одной рукой на расстоянии 3м от щита.</i> Бросок мяча после ведения и двойного шага. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра баскетбол.</p>					

50	К.Н. Бросок двумя руками с верху на расстоянии 3м от щита.					
51	Бросок мяча после ведения и двойного шага. Штрафной бросок. Игра баскетбол.					
52	К.Н. Штрафной бросок.					
53	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игра баскетбол.					
54	К.Н. Бросок мяча после ведения и двойного шага.					
55	Игра баскетбол.					
Модуль Волейбол (16ч.)						
56	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторение правил игры волейбол. Передача мяча двумя руками с низу и сверху. Прямой нападающий удар. Игра волейбол.					
57	Передача мяча двумя руками снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Игра волейбол.					
58	Передача мяча двумя руками снизу и сверху. Прямой нападающий удар. Игра волейбол.					
59	Передача мяча двумя руками снизу и сверху. Верхняя прямая подача.					
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра волейбол.					
61	К.Н. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах.					
62	Игра волейбол. Тактические действия в защите					
63	Передача мяча в парах.					
64	Верхняя прямая подача. Игра волейбол. Тактические действия в нападении.					
65	К.Н. Верхняя прямая подача.					
66	Игра волейбол.					

67	Игра волейбол.					
68	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.					
69	К.Н. Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра волейбол.					
70	К.Н. Прямой нападающий удар.					
71	Игра волейбол.					
Модуль Спорт (15ч.)						
72	Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО					
73	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса					
76	ГТО: Кросс на 3 км					
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса					

83	ГТО: Метание мяча весом 150г					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
85	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					
86						
Модуль «Лёгкая атлетика» (16ч.)						
87	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Кроссовый бег. 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					
88						
89	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагиванием»					
90	Метание мяча.					
91	К.Н. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагиванием»					
92						
93	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.					
94	К.Н. Бег 30 м. Бег на средние дистанции					
95	Бег на длинные дистанции.					
96	Метание мяча.					
97	К.Н. бег 60 м. Метание мяча.					
98	Прыжки в длину с разбега «прогнувшись».					
99	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»					
100	К.Н. Прыжок в длину с разбега.					
101	К.Н. Метание мяча (150г) на дальность.					
102						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (2ч)						
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.					
2	Туристские походы как форма активного отдыха Профессионально-прикладная физическая культура					
Способы самостоятельной деятельности (3ч.)						
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовки.					
4	Измерение функциональных резервов организма.					
5	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.					
Физкультурно оздоровительная деятельность (2ч.)						
6	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.					
7	Занятия физической культурой и режим питания.					

	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся					
Модуль Футбол (11ч.)						
8	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Ведение мяча. Остановка и удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
9	Тест. Прыжок в длину с места. Ведение мяча Удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
10	Прием и передача мяча Ведение мяча. Остановка и удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
11	Тест. Челночный бег 4х9м. Удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
12	Передачи мяча. Ведение мяча. Остановка и удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол					
13	Прием и передача мяча Ведение мяча. Остановка и удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
14	К.Н. 6 ударов по воротам на точность с 10					
15	метров в указанную область ворот (3 правой, 3					

	<i>левой ногой)</i> Двусторонняя игра в футбол.					
16	Жонглирование мяча. Остановка и удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
17 18	Жонглирование мяча. Остановки и удары по мячу в движении. Удары по мячу с места и в движении. Двусторонняя игра в футбол.					
Модуль Гимнастика (8ч.)						
19	<i>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</i> Опорный прыжок.					
20	<i>Тест. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30сек)</i> Акробатическая комбинация: - длинный кувырок с разбега (юноши); - кувырк назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).					
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девочки). Опорный прыжок.					
22 23	<i>К.Н. Подтягивание на перекладине.</i> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).					
24	<i>К.Н. Сгибание рук в упоре лёжа.</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).					
25	<i>К.Н. Опорный прыжок.</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.					

26	Тест. Наклон вперёд из положения сидя. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).					
Модуль Баскетбол (11ч.)						
27	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча на месте. Штрафной бросок. Игра баскетбол.					
28	Ведение мяча с передачей. Штрафной бросок.					
29	Бросок мяча после ведения. Игра баскетбол.					
30	К.Н.10 штрафных бросок.					
31	Бросок мяча после ведения и двойного шага. Игра баскетбол.					
32	Тест. Челночный бег 4х9м Приемы и броски мяча на месте и в прыжке. Бросок мяча после ведения и двойного шага. Игра баскетбол.					
33	Ведение мяча с передачей. Приемы и броски мяча на месте и в прыжке. Бросок мяча после ведения и двойного шага. Игра баскетбол.					
34	К.Н. Бросок мяча после ведения и двойного шага.					
35	Приемы и броски мяча после ведения. Игра баскетбол.					
36	К.Н.10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита. Игра баскетбол.					
37	К.Н.10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита. Игра баскетбол.					
Модуль Волейбол (11ч.)						
38	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила игры волейбол.					

	Техническая подготовка в игровых действиях: - верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника; - приёмы и передачи на месте и в движении. Игра волейбол.					
39	Техническая подготовка в игровых действиях: - верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника; - приёмы и передачи на месте и в движении, Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игра волейбол.					
40	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игра волейбол.					
41 42	К.Н. Верхняя прямая подача мяча (6 попыток). Приёмы и передачи мяча через сетку. Игра волейбол.					
43 44	К.Н. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Техническая подготовка в игровых действиях: - верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника; - приёмы и передачи на месте и в движении Игра волейбол.					
45	Техническая подготовка в игровых действиях: - нападающий удар; - блокирование мяча. Игра волейбол.					
46 47	К.Н. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Игра волейбол.					
48	Техническая подготовка в игровых действиях: - нападающий удар;					

	- блокирование мяча. Игра волейбол.					
Модуль Спорт (8ч.)						
49	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м					
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км					
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г (д), 700г(ю)					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)					

	испытаний (тестов) 5-6 ступени					
Модуль Легкая атлетика (12ч.)						
57	<i>Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</i> Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»					
58	Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»					
59	Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Бег на длинные дистанции. Метание мяча на дальность.					
60	<i>К.Н. Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»</i>					
61	<i>К.Н. Бег на 30 м.</i> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.					
62	<i>К.Н. Бег на 60 м.</i> Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.					
63	Бег 1000м. (мальчики). Бег 500м. (девочки) Прыжок в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»					
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.					
65	<i>К.Н. Прыжок в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»</i>					
66	<i>К.Н. Бег 1000м. (мальчики)</i> <i>К.Н. Бег 500м. (девочки)</i>					
67 68	<i>К.Н. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность</i>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

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

Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>?

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет
http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924> lih.no=329228 hnpf –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

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

31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

36. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

37. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.

38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.

40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!

41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.

42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью

83

) страниц

Васильева Г.И.

Директор МБОУ «Школа № 13 г. Енакиево»

И.П. Левинская

