**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ "Гимназия №8"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей физической культуры, технологии, ОБЖ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Башкардинова Ю.А.  Протокол №1  от "28" августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кофанова Г.В.  Протокол № 1  от "28" августа  2023 г. | УТВЕРЖДЕНО Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. А. Мазанова  Приказ №   от "30" августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 3630042)**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Оренбург 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 371часов (два часа в неделю в 5-8 классе, три часа в неделю): 5-8 класс - 68часов (2 часа в неделю), 9 класс -99 часов (3 часа в неделю).На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).   
Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.  
При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «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».

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

*Модуль «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 активностиобучающихся

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

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

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

*Модуль «Плавание»*. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

-понимание и выражение в практической деятельности ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья, здоровья других людей.

-выражение на практике установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), стремление к физическому самосовершенствованию, соблюдение и пропаганду безопасного и здорового образа жизни.

- проявление сознательного и обоснованного неприятия вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, любые формы зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

- соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

- развитие своей способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся социальным, информационным и природным условиям.

- демонстрация навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, состояния окружающих людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, готовности и умения оказывать первую помощь себе и другим людям.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и 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);

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

**9 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | 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. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>  <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>  <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> | |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | 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. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> | |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | 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. | 4 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (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». Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 15 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | 9 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701>  /<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 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. | 6 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (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. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 6 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 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. | 5 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 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). | 5 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") 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. | 10 | 0 | 0 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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  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. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности  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. | 6 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/conspect/261537/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | 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. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (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). | 14 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (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. | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (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. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")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. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры"). 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 технических действий спортивных игр. | 5 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (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 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/> |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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 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. | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/>  <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | 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». | 5 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность 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. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).  Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).  Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 14 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».  Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (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. | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (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. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 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. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 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 технических действий спортивных игр. | 5 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/> |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (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. |  | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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 Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | 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. | 4 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность 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. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/8/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (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). | 12 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (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. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/> |
| 2.4 | Плавание (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. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (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. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 7 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 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 технических действий спортивных игр. | 5 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/> |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (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 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | 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 | 3 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | 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. | 5 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | 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. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (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). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 12 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/> |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая 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. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | 1 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/> |
| 2.3 | Зимние виды спорта (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. Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта. | 8 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/> |
| 2.4 | Плавание (модуль "Плавание")  Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом. | 2 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/> |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 14 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/> |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 14 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/> |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. | 5 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/> |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (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. | 20 | 0 | 0 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/> |
| Итого по разделу | | 89 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | Дата изучения |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 01.09  5б 05.09  5в 01.09  5г 01.09 |
| 2. | **Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.** **Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.** | 1 | 0 | 0 | 5а 05.09  5б 07.09  5в 06.09  5г 07.09 |
| 3. | **Входное тестирование. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.** | 1 | 0 | 0 | 5а 08.09  5б 12.09  5в 08.09  5г 08.09 |
| 4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 | 5а 12.09  5б 14.09  5в 13.09  5г 14.09 |
| 5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции** | 1 | 0 | 0 | 5а 15.09  5б 19.09  5в 15.09  5г 15.09 |
| 6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»*** | 1 | 0 | 0 | 5а 19.09  5б 21.09  5в 20.09  5г 21.09 |
| 7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень** | 1 | 0 | 0 | 5а 22.09  5б 26.09  5в 22.09  5г 22.09 |
| 8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.** | 1 | 0 | 0 | 5а 26.09  5б 28.09  5в 27.09  5г 28.09 |
| 9. | **Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.** | 1 | 0 | 0 | 5а 29.09  5б 03.10  5в 29.09  5г 29.09 |
| 10. | **Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.** | 1 | 0 | 0 | 5а 03.10  5б 05.10  5в 04.10  5г 05.10 |
| 11. | **Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.** | 1 | 0 | 0 | 5а 13.10  5б 12.10  5в 11.10  5г 12.10 |
| 12. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямая нижняя подача мяча.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 17.10  5б 17.10  5в 13.10  5г 13.10 |
| 13. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол** | 1 | 0 | 0 | 5а 20.10  5б 19.10  5в 18.10  5г 19.10 |
| 14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.** | 1 | 0 | 0 | 5а 24.10  5б 24.10  5в 20.10  5г 20.10 |
| 15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении** | 1 | 0 | 0 | 5а 27.10  5б 26.10  5в 25.10  5г 26.10 |
| 16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Ранее разученные технические действия с мячом** | 1 | 0 | 0 | 5а 07.11  5б 07.11  5в 27.10  5г 27.20 |
| 17. | **Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.** | 1 | 0 | 0 | 5а 10.11  5б 09.11  5в 08.11  5г 09.11 |
| 18. | **Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.** | 1 | 0 | 0 | 5а 14.11  5б 14.11  5в 10.11  5г 10.11 |
| 19. | **Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 17.11  5б 16.11  5в 15.11  5г 16.11 |
| 20. | *Модуль «Гимнастика».***Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.** | 1 | 0 | 0 | 5а 21.11  5б 21.11  5в 17.11  5г 17.11 |
| 21. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырки вперёд и назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 5а 24.11  5б 23.11  5в 22.11  5г 23.11 |
| 22. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырки вперёд и назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 5а 28.11  5б 28.11  5в 24.11  5г 24.11 |
| 23. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырки вперёд и назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 5а 01.12  5б 30.11  5в 29.11  5г 30.11 |
| 24. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырки вперёд и назад в группировке** | 1 | 0 | 0 | 5а 05.12  5б 05.12  5в 01.12  5г 01.12 |
| 25. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 0 | 5а 08.12  5б 07.12  5в 06.12  5г 07.12 |
| 26. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок вперёд ноги «скрёстно»** | 1 | 0 | 0 | 5а 08.12  5б 12.12  5в 08.12  5г 08.12 |
| 27. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 0 | 5а 12.12  5б 14.12  5в 13.12  5г 14.12 |
| 28. | *Модуль «Гимнастика».***Кувырок назад из стойки на лопатках** | 1 | 0 | 0 | 5а 15.12  5б 19.12  5в 15.12  5г 15.12 |
| 29. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), ноги вместе (девочки)** | 1 | 0 | 0 | 5а 19.12  5б 21.12  5в 20.12  5г 21.12 |
| 30. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), ноги вместе (девочки)** | 1 | 0 | 0 | 5а 22.12  5б 26.12  5в 22.12  5г 22.12 |
| 31. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), ноги вместе (девочки)** | 1 | 0 | 0 | 5а 26.12  5б 28.12  5в 27.12  5г 28.12 |
| 32. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием** | 1 | 0 | 0 | 5а 29.12  5б 09.01  5в 29.12  5г 29.12 |
| 33. | *Модуль «Гимнастика».***Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно¬имённым способом вверх.** | 1 | 0 | 0 | 5а 09.01  5б 11. 01  5в 10.01  5г 11.01 |
| 34. | *Модуль «Гимнастика».***Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».** | 1 | 0 | 0 | 5а 12.01  5б 16.01  5в 12.01  5г 12.01 |
| 35. | **Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 16.01  5б 18.01  5в 17.01  5г 18.01 |
| 36. | **Составление дневника физической культуры. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.** | 1 | 0 | 0 | 5а 19.01  5б 23.01  5в 19.01  5г 19.01 |
| 37. | **Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.** | 1 | 0 | 0 | 5а 23.01  5б 25.01  5в 24.01  5г 25.01 |
| 38. | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 5а 26.01  5б 30.01  5в 26.01  5г 26.01 |
| 39. | Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 | 0 | 5а 30.01  5б 01.02  5в 31.01  5г 01.02 |
| 40. | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | 1 | 0 | 0 | 5а 02.02  5б 06.02  5в 02.02  5г 02.02 |
| 41. | Модуль «Зимние виды спорта». Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке. | 1 | 0 | 0 | 5а 06.02  5б 08.02  5в 07.02  5г 08.02 |
| 42. | Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 0 | 0 | 5а 09.02  5б 13.02  5в 09.02  5г 09.02 |
| 43. | Модуль «Зимние виды спорта» Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 | 5а 13.02  5б 15.02  5в 14.02  5г 15.02 |
| 44. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 20.02  5б 20.02  5в 16.02  5г 16.02 |
| 45. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол** | 1 | 0 | 0 | 5а 23.02  5б 22.02  5в 21.02  5г 22.02 |
| 46. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.** | 1 | 0 | 0 | 5а 27.02  5б 27.02  5в 23.02  5г 23.02 |
| 47. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»** | 1 | 0 | 0 | 5а 01.03  5б 29.02  5в 28.02  5г 29.02 |
| 48. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с  места** | 1 | 0 | 0 | 5а 05.03  5б 05.03  5в 01.03  5г 01.03 |
| 49. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Ранее разученные технические действия с мячом** | 1 | 0 | 0 | 5а 08.03  5б 07.03  5в 06.03  5г 07.03 |
| 50. | **Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.** | 1 | 0 | 0 | 5а 12.03  5б 12.03  5в 08.03  5г 08.03 |
| 51. | **Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.** | 1 | 0 | 0 | 5а 15.03  5б 14.03  5в 13.03  5г 14.03 |
| 52. | **Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.** | 1 | 0 | 0 | 5а 19.03  5б 19.03  5в 15.03  5г 15.03 |
| 53. | **Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.**  Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 22.03  5б 21.03  5в 20.03  5г 21.03 |
| 54. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 5а 05.04  5б 04.04  5в 22.03  5г 22.03 |
| 55. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 5а 09.04  5б 09.04  5в 03.04  5г 04.04 |
| 56. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 5а 12.04  5б 11.04  5в 05.04  5г 05.04 |
| 57. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 5а 16.04  5б 16.04  5в 10.04  5г 11.04 |
| 58. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжки в высоту с прямого разбега** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 5а 19.04  5б 18.04  5в 12.04  5г 12.04 |
| 59. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей** | 1 | 0 | 0 | 5а 23.04  5б 23.04  5в 17.04  5г 18.04 |
| 60. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега** | 1 | 0 | 0 | 5а 26.04  5б 25.04  5в 19.04  5г 19.04 |
| 61. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.** | 1 | 0 | 0 | 5а 30.04  5б 30.04  5в 24.04  5г 25.04 |
| 62. | *Модуль «Спортивные игры. 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).** | 1 | 0 | 0 | 5а 03.05  5б 02.05  5в 26.04  5г 26.04 |
| 63. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол** | 1 | 0 | 0 | 5а 07.05  5б 07.05  5в 01.05  5г 02.05 |
| 64. | *Модуль «Спортивные игры. 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).** | 1 | 0 | 0 | 5а 10.05  5б 09.05  5в 03.05  5г 03.05 |
| 65. | **Промежуточная аттестация** (итоговый зачет)  *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).** | 1 | 0 | 0 | 5а 14.05  5б 14.05  5в 08.05  5г 09.05 |
| 66. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).** | 1 | 0 | 0 | 5а 17.05  5б 16.05  5в 10.05  5г 10.05 |
| 67. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 5а 21.05  5б 21.05  5в 15.05  5г 16.05 |
| 68. | **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.** Правила поведения на воде. | 1 | 0 | 0 | 5а 24.05  5б 23.05  5в 17.05 (22.05; 24.05)  5г17.05 (23.05; 24.05) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | Дата изучения |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 1.09  6г 5.09 |
| 2. | **Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 4.09  6г 7.09 |
| 3. | **Входное тестирование.***Модуль «Лёгкая атлетика».***Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 8.09  6г 12.09 |
| 4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 11.09  6г 14.09 |
| 5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 15.09  6г 19.09 |
| 6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 18.09  6г 21.09 |
| 7. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 22.09  6г 26.09 |
| 8. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 25.09  6г 28.09 |
| 9. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 29.09  6г 3.10 |
| 10. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 2.10  6г 5.10 |
| 11. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 6.10  6г 10.10 |
| 12. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 9.10  6г 12.10 |
| 13. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 13.10  6г 17.10 |
| 14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху..** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 16.10  6г 19.10 |
| 15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 20.10  6г 24.10 |
| 16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 23.10  6г 26.10 |
| 17. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 27.10  6г 7.11 |
| 18. | **Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 6.11  6г 9.11 |
| 19. | **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.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 10.11  6г 14.11 |
| 20. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 13.11  6г 16.11 |
| 21. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 17.11  6г 21.11 |
| 22. | *Модуль «Гимнастика».***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** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 20.11  6г 23.11 |
| 23. | *Модуль «Гимнастика».***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** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 24.11  6г 28.11 |
| 24. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 27.11  6г 30.11 |
| 25. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 1.12  6г 5.12 |
| 26. | *Модуль «Гимнастика».***Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 4.12  6г 7.12 |
| 27. | *Модуль «Гимнастика».***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).** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 8.12  6г 12.12 |
| 28. | *Модуль «Гимнастика».***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).** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 11.12  6г 14.12 |
| 29. | *Модуль «Гимнастика».***Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 15.12  6г 19.12 |
| 30. | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 18.12  6г 21.12 |
| 31. | *Модуль «Гимнастика».***Лазание по канату в три приёма** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 22.12  6г 26.12 |
| 32. | *Модуль «Гимнастика».***Лазанье по канату в три приёма** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 25.12  6г 28.12 |
| 33. | *Модуль «Гимнастика».***Лазанье по канату в три приёма** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 29.12  6г 9.01 |
| 34. | **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.**Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 12.01  6г 11.01 |
| 35. | **История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 15.01  6г 16.01 |
| 36. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 19.01  6г 18.01 |
| 37. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 22.01  6г 23.01 |
| 38. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 26.01  6г 25.01 |
| 39. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 29.01  6г 30.01 |
| 40. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 2.02  6г 1.02 |
| 41. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 5.02  6г 6.02 |
| 42. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 9.02  6г 8.02 |
| 43. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 12.02  6г 13.02 |
| 44. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста** Требования техники безопасности | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 16.02  6г 15.02 |
| 45. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 19.02  6г 20.02 |
| 46. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 23.02  6г 22.02 |
| 47. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 26.02  6г 27.02 |
| 48. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 1.03  6г 29.02 |
| 49. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 4.03  6г 5.03 |
| 50. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 8.03  6г 7.03 |
| 51. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 11.03  6г 12.03 |
| 52. | **Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 15.03  6г 14.03 |
| 53. | **Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 18.03  6г 19.03 |
| 54. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 22.03  6г 21.03 |
| 55. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 5.04  6г 4.04 |
| 56. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Ранее разученные беговые упражнения** **Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.***.* | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 8.04  6г 9.04 |
| 57. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 12.04  6г 11.04 |
| 58. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 15.04  6г 16.04 |
| 59. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 19.04  6г 18.04 |
| 60. | **Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 22.04  6г 23.04 |
| 61. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 26.04  6г 25.04 |
| 62. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 29.04  6г 30.04 |
| 63. | *Модуль «Спортивные игры. 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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 3.05  6г 2.05 |
| 64. | *Модуль «Спортивные игры. 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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 6.05  6г 7.05 |
| 65. | **Промежуточная аттестация (итоговый зачет).***Модуль «Спортивные игры. 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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 10.05  6г 12.05 |
| 66. | *Модуль «Спортивные игры. 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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 13.05  6г 16.05 |
| 67. | *Модуль «Спортивные игры. 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.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 17.05  6г 21.05 |
| 68. | **Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила поведения на воде.** | 1 | 0 | 0 | 6а  6б  6в 20.05(24.05)  6г 23.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | Дата изучения |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.** | 1 | 0 | 0 | 7а6.09  7б1.09  7в5.09  7г1.09 |
| 2. | **Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.** | 1 | 0 | 0 | 7а7.09  7б4.09  7в7.09  7г6.09 |
| 3. | **Входное тестирование. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.** | 1 | 0 | 0 | 7а13.09  7б8.09  7в12.09  7г8.09 |
| 4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.** | 1 | 0 | 0 | 7а14.09  7б11.09  7в14.09  7г13.09 |
| 5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».** | 1 | 0 | 0 | 7а20.09  7б15.09  7в19.09  7г15.09 |
| 6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.** | 1 | 0 | 0 | 7а21.09  7б18.09  7в21.09  7г20.09 |
| 7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.** | 1 | 0 | 0 | 7а27.09  7б22.09  7в26.09  7г22.09 |
| 8. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а28.09  7б25.09  7в28.09  7г27.09 |
| 9. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а4.10  7б29.09  7в3.10  7г29.09 |
| 10. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.** | 1 | 0 | 0 | 7а5.10  7б2.10  7в5.10  7г4.10 |
| 11. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.** | 1 | 0 | 0 | 7а11.10  7б6.10  7в10.10  7г6.10 |
| 12. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.** | 1 | 0 | 0 | 7а12.10  7б9.10  7в12.10  7г11.10 |
| 13. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 7а18.10  7б13.10  7в17.10  7г13.10 |
| 14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 7а19.10  7б16.10  7в19.10  7г18.10 |
| 15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 7а25.10  7б20.10  7в24.10  7г20.10 |
| 16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 7а26.10  7б23.10  7в26.10  7г25.10 |
| 17. | **Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.** | 1 | 0 | 0 | 7а8.11  7б27.10  7в7.11  7г27.10 |
| 18. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а9.11  7б6.11  7в9.11  7г8.11 |
| 19. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а15.11  7б10.11  7в14.12  7г10.11 |
| 20. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а16.11  7б13.11  7в16.12  7г15.11 |
| 21. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а22.11  7б17.11  7в21.12  7г17.11 |
| 22. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а23.11  7б20.11  7в23.12  7г22.11 |
| 23. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а29.11  7б24.11  7в28.12  7г24.11 |
| 24. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а30.11  7б27.11  7в30.11  7г29.11 |
| 25. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках.** | 1 | 0 | 0 | 7а6.12  7б1.12  7в5.12  7г1.12 |
| 26. | *Модуль «Гимнастика».***Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.** | 1 | 0 | 0 | 7а7.12  7б4.12  7в7.12  7г6.12 |
| 27. | *Модуль «Гимнастика».***Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках .** | 1 | 0 | 0 | 7а13.12  7б8.12  7в12.12  7г8.12 |
| 28. | *Модуль «Гимнастика».***Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.** | 1 | 0 | 0 | 7а14.12  7б11.12  7в14.12  7г13.12 |
| 29. | *Модуль «Гимнастика».***Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений** | 1 | 0 | 0 | 7а20.12  7б15.12  7в19.12  7г15.12 |
| 30. | *Модуль «Гимнастика».***Лазанье по канату в два приёма** | 1 | 0 | 0 | 7а21.12  7б18.12  7в21.12  7г20.12 |
| 31. | *Модуль «Гимнастика».***Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах** | 1 | 0 | 0 | 7а27.12  7б22.12  7в26.12  7г22.12 |
| 32. | *Модуль «Гимнастика».***Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе** | 1 | 0 | 0 | 7а28.12  7б25.12  7в28.12  7г27.12 |
| 33. | **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».** | 1 | 0 | 0 | 7а10.01  7б29.12  7в9.01  7г29.12 |
| 34. | **Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.** | 1 | 0 | 0 | 7а11.01  7б12.01  7в11.01  7г10.01 |
| 35. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а17.01  7б15.01  7в16.01  7г12.01 |
| 36. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а18.01  7б19.01  7в18.01  7г17.01 |
| 37. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а24.01  7б22.01  7в23.01  7г19.01 |
| 38. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а25.01  7б26.01  7в25.01  7г24.01 |
| 39. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а31.01  7б29.01  7в30.01  7г26.01 |
| 40. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а1.02  7б2.02  7в1.02  7г31.01 |
| 41. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а7.02  7б5.02  7в6.02  7г2.02 |
| 42. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 7а8.02  7б9.02  7в8.02  7г7.02 |
| 43. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 7а14.02  7б12.02  7в13.02  7г9.02 |
| 44. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 7а15.02  7б16.02  7в15.02  7г14.02 |
| 45. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 7а21.02  7б19.02  7в20.02  7г16.02 |
| 46. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 7а22.02  7б26.02  7в22.02  7г21.02 |
| 47. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 7а28.02  7б1.03  7в27.02  7г28.02 |
| 48. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 7а29.02  7б4.03  7в29.02  7г1.03 |
| 49. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.** | 1 | 0 | 0 | 7а6.03  7б11.03  7в5.03  7г6.03 |
| 50. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а7.03  7б15.03  7в7.03  7г13.03 |
| 51. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а1303  7б18.03  7в12.03  7г15.03 |
| 52. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а14.03  7б22.03  7в14.03  7г20.03 |
| 53. | **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями** | 1 | 0 | 0 | 7а20.03  7б5.04  7в19.03  7г22.03 |
| 54. | **Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».** | 1 | 0 | 0 | 7а21.03  7б8.04  7в21.03  7г3.04 |
| 55. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а3.04  7б12.04  7в4.04  7г5.04 |
| 56. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а4.04  7б15.04  7в9.04  7г10.04 |
| 57. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.** | 1 | 0 | 0 | 7а10.04  7б19.04  7в11.04  7г12.04 |
| 58. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».** | 1 | 0 | 0 | 7а11.04  7б22.04  7в16.04  7г17.04 |
| 59. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.** | 1 | 0 | 0 | 7а17.04  7б26.04  7в18.04  7г19.04 |
| 60. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.** | 1 | 0 | 0 | 7а18.04  7б29.04  7в23.04  7г24.04 |
| 61. | **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..** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | 7а24.04  7б3.05  7в25.04  7г26.04 |
| 62. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а25.04  7б6.05  7в30.04  7г3.05 |
| 63. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 7а2.05  7б10.05  7в2.05  7г8.05 |
| 64. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.** | 1 | 0 | 0 | 7а8.05  7б13.05  7в7.05  7г10.05 |
| 65. | **Промежуточная аттестация (итоговый зачет).** *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.** | 1 | 0 | 0 | 7а15.05  7б17.05  7в14.05  7г15.05 |
| 66. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 7а16.05  7б20.05  7в16.05  7г17.05 |
| 67. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | 7а22.05  7б24.05  7в21.05  7г22.05 |
| 68. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Правила поведения на воде.** | 1 | 0 | 0 | 7а23.05  7б  7в23.05  7г24.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | Дата изучения | |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 |  | |
| 2. | **Способы самостоятельной деятельности. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 3. | **Входное тестирование. 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.** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 4. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***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.** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 6. | *Модуль «Лёгкая атлетика»* **Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 8. | *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.** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 9. | *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.** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 10. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямой нападающий удар.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 |  | |
| 11. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Прямой нападающий удар** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 12. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 13. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 14. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Тактические действия в защите и нападении** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 15. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».***Тактические действия в защите и нападении** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 16. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Волейбол». **Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 |  | |
| 17. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Волейбол».* **Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 18. | **Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | |  |
| 19. | *Модуль «Гимнастика».***Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 20. | *Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 21. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 22. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 23. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 24. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 25. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 26. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 27. | *Модуль «Гимнастика».***Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 28. | *Модуль «Гимнастика».***Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 29. | *Модуль «Гимнастика».***Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 30. | *Модуль «Гимнастика».***Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 31. | *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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 32. | *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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 33. | *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.**Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | |  |
| 34. | **Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.** **Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 35. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 36. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 37. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 38. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 39. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 40. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 41. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 42. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 43. | *Модуль «Зимние виды спорта».***Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 44. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | |  |
| 45. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 46. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 47. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Передача мяча одной рукой от плеча и снизу** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 48. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 49. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 50. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».***Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 51. | **Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 52. | **Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 53. | **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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 54. | **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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 55. | **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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 56. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Кроссовый бег.** Требования техники безопасности. | 1 | 0 | 0 | |  |
| 57. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 58. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 59. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 60. | **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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 61. | **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.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 62. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 63. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 64. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 65. | **Промежуточная аттестация (итоговый зачет).***Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 66. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».***Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 67. | *Модуль «Плавание».***Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине** | 1 | 0 | 0 | |  |
| 68. | *Модуль «Плавание».***Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине. Правила поведения на воде.** | 1 | 0 | 0 | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  | |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | Дата изучения |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | **Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.** Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 | 9а1.09  9б1.09  9в  9г1.09 |
| 2. | **Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.** | 1 | 0 | 0 | 9а2.09  9б2.09  9в  9г4.09 |
| 3. | **Входное тестирование. 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.** | 1 | 0 | 0 | 9а5.09  9б7.09  9в  9г5.09 |
| 4. | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а8.09  9б8.09  9в  9г8.09 |
| 5. | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а9.09  9б9.09  9в  9г11.09 |
| 6. | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а12.09  9б14.09  9в  9г12.09 |
| 7. | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а15.09  9б15.09  9в  9г15.09 |
| 8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.** | 1 | 0 | 0 | 9а16.09  9б16.09  9в  9г18.09 |
| 9. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.** | 1 | 0 | 0 | 9а19.09  9б21.09  9в  9г19.09 |
| 10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.** | 1 | 0 | 0 | 9а22.09  9б22.09  9в  9г22.09 |
| 11. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а23.9  9б23.09  9в  9г25.09 |
| 12. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а26.09  9б28.09  9в  9г26.09 |
| 13. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а29.09  9б29.09  9в  9г29.09 |
| 14. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а30.09  9б30.09  9в  9г2.10 |
| 15. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а3.10  9б5.10  9в  9г3.10 |
| 16. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.**Требования техники безопасности на уроках спортивных игр. | 1 | 0 | 0 | 9а6.10  9б6.10  9в  9г6.10 |
| 17. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а7.10  9б7.10  9в  9г9.10 |
| 18. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а10.10  9б12.10  9в  9г10.10 |
| 19. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а13.10  9б13.10  9в  9г13.10 |
| 20. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а14.10  9б14.10  9в  9г16.10 |
| 21. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а17.10  9б19.10  9в  9г17.10 |
| 22. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а20.10  9б20.10  9в  9г20.10 |
| 23. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а21.10  9б21.10  9в  9г23.10 |
| 24. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.** | 1 | 0 | 0 | 9а24.10  9б26.10  9в  9г24.10 |
| 25. | **Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.** Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 0 | 9а27.10  9б27.10  9в  9г27.10 |
| 26. | **Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.** | 1 | 0 | 0 | 9а7.11  9б9.11  9в  9г6.11 |
| 27. | *Модуль «Гимнастика».***». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь** | 1 | 0 | 0 | 9а10.11  9б10.11  9в  9г7.11 |
| 28. | *Модуль «Гимнастика».***». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь** | 1 | 0 | 0 | 9а11.11  9б11.11  9в  9г10.11 |
| 29. | *Модуль «Гимнастика».***Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики** | 1 | 0 | 0 | 9а14.11  9б16.11  9в  9г13.11 |
| 30. | *Модуль «Гимнастика».***Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (** | 1 | 0 | 0 | 9а17.11  9б17.11  9в  9г14.11 |
| 31 | *Модуль «Гимнастика».***Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (** | 1 | 0 | 0 | 9а18.11  9б18.11  9в  9г17.11 |
| 32. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись** | 1 | 0 | 0 | 9а21.11  9б23.11  9в  9г20.11 |
| 33. | *Модуль «Гимнастика»* **Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись** | 1 | 0 | 0 | 9а24.11  9б24.11  9в  9г21.11 |
| 34. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись** | 1 | 0 | 0 | 9а25.11  9б25.11  9в  9г24.11 |
| 35. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки** | 1 | 0 | 0 | 9а28.11  9б30.11  9в  9г27.11 |
| 36. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки** | 1 | 0 | 0 | 9а1.12  9б1.12  9в  9г28.11 |
| 37. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад** | 1 | 0 | 0 | 9а2.12  9б2.12  9в  9г1.12 |
| 38. | *Модуль «Гимнастика».***Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад** | 1 | 0 | 0 | 9а5.12  9б7.12  9в  9г4.12 |
| 39. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а8.12  9б8.12  9в  9г5.12 |
| 40. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а9.12  9б9.12  9в  9г8.12 |
| 41. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а12.12  9б14.12  9в  9г11.12 |
| 42. | **Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.** | 1 | 0 | 0 | 9а15.12  9б15.12  9в  9г12.12 |
| 43. | **Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.** | 1 | 0 | 0 | 9а16.12  9б16.12  9в  9г15.12 |
| 44. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а19.12  9б21.12  9в  9г18.12 |
| 45. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а22.12  9б22.12  9в  9г19.12 |
| 46. | *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.**Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 0 | 9а23.12  9б23.12  9в  9г22.12 |
| 47. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а26.12  9б28.12  9в  9г25.12 |
| 48. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а29.12  9б29.12  9в  9г26.12 |
| 49. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а30.12  9б30.12  9в  9г29.12 |
| 50. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а9.01  9б11.01  9в  9г9.01 |
| 51. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а12.01  9б12.01  9в  9г12.01 |
| 52. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а13.01  9б13.01  9в  9г15.01 |
| 53. | *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.** | 1 | 0 | 0 | 9а16.01  9б18.01  9в  9г16.01 |
| 54. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а19.01  9б19.01  9в  9г19.01 |
| 55. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а20.01  9б20.01  9в  9г22.01 |
| 56. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 | 0 | 0 | 9а23.01  9б25.01  9в  9г23.01 |
| 57. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а26.01  9б26.01  9в  9г26.01 |
| 58. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а27.01  9б27.01  9в  9г29.01 |
| 59. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а30.01  9б1.02  9в  9г30.01 |
| 60. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а2.02  9б2.02  9в  9г2.02 |
| 61. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а3.02  9б3.02  9в  9г5.02 |
| 62. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а6.02  9б8.02  9в  9г6.02 |
| 63. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а9.02  9б9.02  9в  9г9.02 |
| 64. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а10.02  9б10.02  9в  9г12.02 |
| 65. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а13.02  9б15.02  9в  9г13.02 |
| 66. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а16.02  9б16.02  9в  9г16.02 |
| 67. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а17.02  9б17.02  9в  9г19.02 |
| 68. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а20.02  9б22.02  9в  9г20.02 |
| 69. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.** | 1 | 0 | 0 | 9а24.02  9б24.02  9в  9г26.02 |
| 70. | **Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.** Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. | 1 | 0 | 0 | 9а27.02  9б29.02  9в  9г27.02 |
| 71. | **Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.** | 1 | 0 | 0 | 9а1.03  9б1.03  9в  9г1.03 |
| 72. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а2.03  9б2.03  9в  9г4.03 |
| 73. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а5.03  9б7.03  9в  9г5.03 |
| 74. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а9.03  9б9.03  9в  9г11.03 |
| 75. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а12.03  9б14.03  9в  9г12.03 |
| 76. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях.** Техника безопасности на уроках легкой атлетики , при занятиях на спортивной площадке. | 1 | 0 | 0 | 9а15.03  9б15.03  9в  9г15.03 |
| 77. | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а16.03  9б16.03  9в  9г18.03 |
| 78. | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а19.03  9б21.03  9в  9г19.03 |
| 79 | *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».** | 1 | 0 | 0 | 9а22.03  9б22.03  9в  9г22.03 |
| 80. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.** | 1 | 0 | 0 | 9а23.03  9б23.03  9в  9г5.04 |
| 81. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.** | 1 | 0 | 0 | 9а5.04  9б4.04  9в  9г8.04 |
| 82. | *Модуль «Лёгкая атлетика».***Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность** | 1 | 0 | 0 | 9а6.04  9б5.04  9в  9г9.04 |
| 83. | *Модуль «Знания о физической культуре»* Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | 0 | 0 | 9а9.04  9б6.04  9в  9г12.04 |
| 84. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка** Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 | 9а12.04  9б11.04  9в  9г15.04 |
| 85. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка** | 1 | 0 | 0 | 9а13.04  9б12.04  9в  9г16.04 |
| 86. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка** | 1 | 0 | 0 | 9а16.04  9б13.04  9в  9г19.04 |
| 87. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка** | 1 | 0 | 0 | 9а19.04  9б18.04  9в  9г22.04 |
| 88. | *Модуль «Спортивные игры».***Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка** | 1 | 0 | 0 | 9а20.04  9б19.04  9в  9г23.04 |
| 89. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а23.04  9б20.04  9в  9г26.04 |
| 90. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а26.04  9б25.04  9в  9г29.04 |
| 91. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а27.04  9б26.04  9в  9г30.04 |
| 92. | **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.** | 1 | 0 | 0 | 9а30.04  9б27.04  9в  9г3.05 |
| 93. | *Модуль «Спортивные игры Футбол».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.** | 1 | 0 | 0 | 9а3.05  9б2.05  9в  9г6.05 |
| 94. | *Модуль «Спортивные игры Футбол».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.** | 1 | 0 | 0 | 9а4.05  9б3.05  9в  9г7.05 |
| 95. | *Модуль «Спортивные игры Футбол».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.** | 1 | 0 | 0 | 9а7.05  9б4.05  9в  9г10.05 |
| 96. | **Промежуточная аттестация (итоговый зачет).** *Модуль «Спортивные игры Футбол».***Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.** | 1 | 0 | 0 | 9а10.05  9б10.05  9в  9г13.05 |
| 97. | *Модуль «Спортивные игры Футбол».***Техническая подготовка в футболе Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.** | 1 | 0 | 0 | 9а11.05  9б11.05  9в  9г14.05 |
| 98. | *Модуль «Плавание».***Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации** | 1 | 0 | 0 | 9а14.05  9б16.05  9в  9г17.05 |
| 99. | *Модуль «Плавание».***Повороты при плавании брассом.. Правила поведения на воде.** | 1 | 0 | 0 | 9а17.05  (18.05,  21.05,  24.05,  25.05)  9б17.05  (18.05,  23.05,  24.05,  25.05)  9в  9г20.05  (21.05,  24.05) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**5 КЛАСС**

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

**6 КЛАСС**

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

**7 КЛАСС**

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

**8 КЛАСС**

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

**9 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**5 КЛАСС**

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/

**6 КЛАСС**

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/

**7 КЛАСС**

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/

**8 КЛАСС**

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/

**9 КЛАСС**

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\_type-metodicheskoe-posobie/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**5 КЛАСС**

Электронные образовательные ресурсы  
по физической культуре.  
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38  
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая  
культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
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://metodsovet.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. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
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&tmpl=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. Фотогаллерея.  
Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
Фотографии и репортажи с конкурсов.  
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, паурлифтингу 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.  
43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура».http://www.openclass.ru  
54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com  
55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html

**6 КЛАСС**

Электронные образовательные ресурсы  
по физической культуре.  
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38  
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая  
культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
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://metodsovet.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. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
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&tmpl=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. Фотогаллерея.  
Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
Фотографии и репортажи с конкурсов.  
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, паурлифтингу 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.  
43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура».http://www.openclass.ru  
54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com  
55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html

**7 КЛАСС**

Электронные образовательные ресурсы  
по физической культуре.  
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38  
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая  
культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
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://metodsovet.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. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
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&tmpl=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. Фотогаллерея.  
Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
Фотографии и репортажи с конкурсов.  
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, паурлифтингу 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.  
43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура».http://www.openclass.ru  
54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com  
55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html

**8 КЛАСС**

Электронные образовательные ресурсы  
по физической культуре.  
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38  
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая  
культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
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://metodsovet.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. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
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&tmpl=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. Фотогаллерея.  
Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
Фотографии и репортажи с конкурсов.  
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, паурлифтингу 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.  
43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура».http://www.openclass.ru  
54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com  
55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html

**9 КЛАСС**

Электронные образовательные ресурсы  
по физической культуре.  
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.  
http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38  
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая  
культура». http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D  
1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D  
0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0  
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://metodsovet.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. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
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&tmpl=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. Фотогаллерея.  
Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью  
посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах  
начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).  
37. http://www.worldance.ru/ - TheWorldOfDance: Спортивные бальные  
танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная  
информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам.  
Фотографии и репортажи с конкурсов.  
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, паурлифтингу 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.  
43. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.  
44. http://www.russian-kayak.da.ru – Федерация гребли на байдарках и каноэ.  
45. http://www.yachting.ru – Федерация парусного спорта.  
46. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.  
47. http://www.cycling.ru – Федерация велосипедного спорта.  
48. http://www.waterpolo.roc.ru – Федерация водного поло.  
49. http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru - Федерация хоккея на траве.  
50. http://www.fhr.ru – Федерация хоккея.  
51. http://www.rusbandy.ru – Федерация хоккея с мячом.  
52. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
53. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура».http://www.openclass.ru  
54. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com  
55. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
56. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
57. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
58. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт  
Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Бревно гимнастическое  
Бревно гимнастическое напольное  
Брусья гимнастические параллельные  
Гантели 1кг  
Гантели 2 кг  
Гиря 16кг  
Грабли  
Гранаты для метания  
Доска наклонная  
Канат для лазания  
Канат для перетягивания  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Лопата  
Маты гимнастические  
Мост гимнастический пружинящий  
Мяч баскетбольный  
Мяч волейбольный  
Мяч набивной 1кг  
Мяч набивной 2кг  
Мяч футбольный  
Мячи теннисные  
Обручи  
Палка гимнастическая  
Перекладина (навесная)  
Перекладина гимнастическая  
Лыжи:  
-пластиковые + палки + ботинки  
-пластмассовые  
Сетка б/б  
Сетка волейбольная  
Сетка для ф/б ворот  
Скакалки  
Скамейки  
Стенка гимнастическая  
Стойки (фишки) поворотные  
Стол теннисный  
Татами 12х12м