

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» 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—9 классов 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 надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением 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, придавая 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,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе 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». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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».

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. Гимнастические комбинации.

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 длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. 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. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

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 «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

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 «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.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

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

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег

(чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями

- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке 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 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);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 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 выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать 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 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;
 - 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;
 - 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 общеперифической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	п/р			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			1 нед	<ul style="list-style-type: none"> побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			1 нед	<ul style="list-style-type: none"> организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			2 нед	<ul style="list-style-type: none"> формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1			2 нед	<ul style="list-style-type: none"> побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применять на уроке интерактивные формы работы обучающихся: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) организовывать групповые формы учебной деятельности формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			3 нед	<ul style="list-style-type: none"> организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) организовывать групповые формы учебной деятельности формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

3	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			3 нед	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
4	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1			4 нед	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) • организовывать групповые формы учебной деятельности 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
5	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			4 нед	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
Итого по разделу		5					
Раздел 3. Физическое совершенствование							
1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			5 нед	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Упражнения утренней зарядки	1			5 нед	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			6 нед	<ul style="list-style-type: none"> • применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Водные процедуры после утренней зарядки	1			6 нед	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) • организовывать групповые формы учебной деятельности 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
5	Упражнения на развитие гибкости	1			7 нед	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/

6	Упражнения на развитие координации	1			7 нед	<p>здорового и безопасного образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/		
7	Упражнения на формирование телосложения	1			8 нед			http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/	
8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1			8 нед			http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/	
9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1			9 нед			http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/	
10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1			9 нед			<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			10 нед			<ul style="list-style-type: none"> • применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1			10 нед			<ul style="list-style-type: none"> • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) • организовывать групповые формы учебной деятельности 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
13-14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2			11 нед, 11 нед			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни • опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
15-16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2			12 нед, 12 нед	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/		

17-18	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2			13 нед, 13 нед	<ul style="list-style-type: none"> устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) организовывать групповые формы учебной деятельности формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/ http://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
19-20	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2			14 нед, 14 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
21-22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			15 нед, 15 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			16 нед		http://www.fizkult-ura.ru/
24-25	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			16 нед, 17 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
26	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			17 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
27	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			18 нед		http://www.fizkult-ura.ru/
28-29	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2			18 нед, 19 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/

30	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			19 нед		http://www.fizkult-ura.ru/
31-32	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2			20 нед, 20 нед	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
33-34	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			21 нед, 21 нед	<ul style="list-style-type: none"> • применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
35	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1			22 нед	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни • опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/
36-37	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2			22 нед, 23 нед	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
38-39	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в гору на лыжах способом «лесенка»	2			23 нед, 24 нед	<ul style="list-style-type: none"> • применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
40-41	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2			24 нед, 25 нед	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
42	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			25 нед	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/

43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			26 нед	здорового и безопасного образа жизни <ul style="list-style-type: none"> • опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			26 нед		http://www.fizkult-ura.ru/
45-46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	2			27 нед, 27 нед	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			28 нед	<ul style="list-style-type: none"> • применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока • организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			28 нед	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать групповые формы учебной деятельности • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни • опираться на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) • реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряжённую обстановку в классе. 	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
49	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			29 нед		http://www.fizkult-ura.ru/
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			29 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/

51-52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			30 нед, 30 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			31 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			31 нед		http://www.fizkult-ura.ru/
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			32 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
56-57	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			32 нед, 33 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
58-59	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			33 нед, 34 нед		http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/
60	<i>Промежуточная аттестация</i>	1			34 нед		
Итого по разделу		60					
Общее количество часов по программе		68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата план
		всего	к/р	п/р		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1			Беседа, самооценка с использованием «Оценочного листа»;	1 нед.
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			Устный опрос, самооценка с использованием «Оценочного листа»;	1 нед
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			Устный опрос;	2нед
4.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1			Устный опрос; практическое занятие	2нед
5.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1			Беседа, практическое занятие	3нед
6.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			Практическое занятие	3нед
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1			Беседа, эксперимент	4нед
8.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			практическое занятие, самооценка с использованием «Оценочного листа»;	4нед
9.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1			Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;	5нед
10	Упражнения утренней зарядки	1			Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;	5нед
11	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1			Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;	6нед
12	Водные процедуры после утренней зарядки	1			Устный опрос;самооценка с использованием «Оценочного листа»;	6нед

13	Упражнения на развитие гибкости	1			Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;	7нед
14	Упражнения на развитие координации	1			Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;	7нед
15	Упражнения на формирование телосложения	1			Устный опрос; самооценка с использованием «Оценочного листа»;	8нед
16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1			Практическое занятие	8нед
17.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1			Практическое занятие	9нед
18.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1			Практическое занятие	9нед
19.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			Практическое занятие	10нед
20.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1			Практическое занятие	10нед
21-22.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2			Практическое занятие	11нед, 11 нед
23-24.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2			Практическое занятие	12нед, 12 нед
25-26.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2			Практическое занятие	13нед, 13 нед
27-28	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	2			Практическое занятие	14нед, 14 нед
29-30.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			Практическое занятие	15нед, 15 нед
31.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			Беседа	16нед
32-33.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			Практическое занятие	16нед, 17 нед
34.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			Практическое занятие	17нед
35.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1			Беседа	18нед
36-37.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	2			Практическое занятие	18нед, 19

	Метание малого мяча в неподвижную мишень				нед
38.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1			Беседа 19нед
39-40.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	2			Практическое занятие 20нед, 20 нед
41-42.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			Практическое занятие 21нед, 21 нед
43.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1			Беседа 22 нед
44-45.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Повороты на лыжах способом переступания	2			Практическое занятие 22 нед, 23 нед
46-47.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			Практическое занятие 23нед, 24 нед
48-49.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона	2			Практическое занятие 24нед, 25 нед
50.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			Практическое занятие 25нед
51.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			Практическое занятие 26нед
52.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1			Беседа 26нед
53-54.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	2			Практическое занятие 27нед, 27 нед
55.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			Практическое занятие 28нед
56.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1			Практическое занятие 28 нед
57.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	1			Беседа 29 нед

	игры волейбол				
58.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1			Практическое занятие 29нед
59-60.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			Практическое занятие 30 нНед, 30 нед
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1			Практическое занятие 31 нед
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1			беседа 31 нед
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			Практическое занятие 32нед
64-65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			Практическое занятие 32нед, 33 нед
66-67.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			Практическое занятие 33 нед, 34 нед
68.	Промежуточная аттестация	1			Сдача нормативов 34 нед
	ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА 6класса

Наименование разделов, тем	Количество часов
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности	5
Физическое совершенствование	52
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2
Спортивно – оздоровительная деятельность:	50
лёгкая атлетика	8
гимнастика	6
баскетбол	10
лыжная подготовка	8
волейбол	10
футбол	8
Модуль «Спорт»	8
Всего часов	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1			resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1			resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1			resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
2.1.	Составление дневника физической культуры	1			resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1			resh.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1			resh.edu.ru
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			resh.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности				
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой				
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1			resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			resh.edu.ru
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня				
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1			resh.edu.ru
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	1		1	resh.edu.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне				
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне				

3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		1	resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1		1	resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	1		1	resh.edu.ru
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1		1	resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения				
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2		2	resh.edu.ru
3.14.	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		1	resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	2		2	resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		1	resh.edu.ru
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1		1	resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2		2	resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2		2	resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2		2	resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	2		2	resh.edu.ru
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6		6	resh.edu.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	4		4	resh.edu.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10		10	resh.edu.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	5		5	resh.edu.ru

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	3		3	resh.edu.ru
Итого по разделу		52			
Раздел 4. Спорт					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	60	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развития.	1		
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1		
3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1		
4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Встречная эстафета	1		1
5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1
6	<i>Модуль «Спорт».</i> Челночный бег 3*10 м. Развитие скоростных способностей	1		1
7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1		1
8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1		1
9	<i>Модуль «Спорт».</i> Техника метания мяча на дальность.	1		1
10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метания малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		1
11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	1		1
12	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника прыжков в длину с разбега.	1		1
13	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1		1

14	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Опорные прыжки	1		1
15	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1		1
16	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма.	1		1
17	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировкой. Развитие координации движений.	1		1
18	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		1
19	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1		1
20	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основные правила и приемы игры.	1		1
21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Стойки и передвижения игрока.	1		1
22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача б\мяча двумя руками от груди.	1		1
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение б\мяча правой и левой рукой.	1		1
24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски б\мяча в кольцо.	1		1
25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение б\мяча и бросок в кольцо.	1		1
26	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол.	1		1
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника поворотов и стоек.	1		1
28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема в\мяча снизу.	1		1
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема в\мяча сверху.	1		1
30	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника передачи в\мяча снизу в различные зоны площадки	1		1
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника передачи в\мяча сверху в различные зоны площадки.	1		1
32	Физическая подготовка человека	1		
33	Составление дневника физической культуры	1		
34	Правила развития физических качеств	1		
35	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
36	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1		1
37	Модуль «Зимние виды спорта». Техника одновременного одношажного хода.	1		1
38	Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1		1
39	Модуль «Спорт». Передвижения по учебной дистанции с чередованием ранее изученных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.	1		1
40	Модуль «Зимние виды спорта». Техника подъёма «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1		1
41	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот «плугом». "упором".	1		1
42	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1
43	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		1
44	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление бугров и впадин.	1		1
45	Модуль «Спорт». Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции. Развитие выносливости	1		1
46	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника верхней прямой подачи.	1		1
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника верхней прямой подачи.	1		1
48	Модуль «Спорт». Прием и передача в\мяча двумя руками сверху в движении. Развитие силовых качеств.	1		1
49	Модуль «Спорт». Прием и передача в\мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1

50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в нападении при игре в волейбол.	1		1
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Учебная игра в волейбол.	1		1
52	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники ведения б\мяча. Развитие скоростных способностей.	1		1
53	Модуль «Спорт». Совершенствование техники передачи и ловли б\мяча. Развитие координационных способностей.	1		1
54	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники бросков б\мяча по кольцу. Развитие силовых качеств.	1		1
55	Модуль «Спорт». Совершенствование техники бросков б\мяча по кольцу, после двух шагов. Развитие силовых качеств.	1		1
56	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия в защите и нападении при игре в баскетбол.	1		1
57	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Учебная игра в баскетбол.	1		1
58	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
59	Упражнения для коррекции телосложения	1		
60	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол.	1		1
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение ф\мяча с ускорением по прямой. Развитие скоростных способностей.	1		1
62	Модуль «Спорт». Ведение ф\мяча с остановками и ускорением. Развитие скоростных способностей.	1		1
63	Модуль «Спорт». Ведение ф\мяча с изменением направления движения. Развитие скоростных способностей.	1		1
64	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передача ф\мяча в парах.	1		1
65	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Передача ф\мяча в парах в разные зоны игрового поля.	1		1
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар ф\мячу внутренней стороной стопы.	1		1
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар с разбега по катящемуся мячу.	1		1
68	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары ф\мяча по воротам.	1		1
	Итого	68		60

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25	0.25	0		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspet/261897/

1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении	Устный опрос;	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoykulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniyaolimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Тестирование;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturena-temu-olimpiyskie-chempioni-klass-2307570.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1.5	0.25	0		узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Контрольная работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykhlichnostnykh-kachestv
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года	Письменный контроль;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/11/16/dnevnik-samonablyudeniya-isamokontrolya
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников	Устный опрос;	https://pandia.ru/text/80/100/4632.php
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0		изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям	Устный опрос;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temudvigatelnoe-deystvie-umenie-navik-3773521.html
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/

2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.25		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspet/290629/	
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5		устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/uploads/collection/5e4667705267e.pdf	
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.25		выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspet/261737/	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0		анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspet/290629/	
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0.25	0		оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspet/261675/	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0.5	0		составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и изучают его;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/15/formirovanie-pravilnoy-osanki	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspet/262053/	
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0.5		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspet/263070/	

3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0.5	0		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/train/#191430
3.6.	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		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspett/262053/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0.25	0.25		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/05/16/gimnastika-s-elementamiakrobatiki-lazaniya-po-kanatu-v
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0		составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степаэробики	2	0	0.5		просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	Практическая работа;	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-postepaerobike-2843680.html
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0.5	0		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspett/290662/

3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	0		описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/rabochaya-programma-pofizicheskoykulture-6-7-klass-s-tematicheskim-planirovaniem-fgos2022-v-i-lyah-6077069.html
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0.5	0.5		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0.25	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspet/262317/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0.5	0.25		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspet/262791/

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0.5	0.25		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspett/262218/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0.5		разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspett/262218/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0.5		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspett/262218/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspett/262218/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspett/262513/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для	1	0	0.5		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspett/262513/

	самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции							
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0.5	0.5		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspet/261476/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0.25	0.5		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	Практическая работа;	https://multiurok.ru/index.php/files/urok-fizichieskoi-kultury-v-7-klasse-po-tiemie-s.html
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	1		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspet/261476/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0.5		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspet/261476/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0.5	0.5		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspet/261476/

3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	0.5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/consp/261446/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0.5	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/consp/261446/
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0.5		разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	0.25		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
Итого по разделу		45						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	15	4	6		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.gto.ru/norms

Итого по разделу	15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	16.5	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0.5		Практическая работа;
3.	Стартовая контрольная работа	1	1	0		Контрольная работа;
4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0.5		Практическая работа;
5.	«Осенний кросс»	1	0	0.25		Практическая работа;
6.	Понятие «техническая подготовка» Ведение дневника физической культуры	1	1	0		Зачет;
7.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0		Практическая работа;
8.	Планирование занятий технической подготовкой Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0.5		Практическая работа;
9.	Составление плана занятий по технической подготовке Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0.5		Практическая работа;
10.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0.25		Практическая работа;
11.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		Практическая работа;

12.	Комплекс упражнения для коррекции телосложения	1	0	0.25		Практическая работа;
13.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0.25		Практическая работа;
14.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0.25		Практическая работа;
15.	Самостоятельное составление и освоение комбинации	1	0	0.25		Практическая работа;
16.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	1	0		Контрольная работа;
17.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	0.25		Устный опрос;
18.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		Письменный контроль;
19.	Совершенствование стойки на голове с опорой на руки	1	0	0.5		Практическая работа;
20.	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	0.5	0		Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1	0	0		Практическая работа;
22.	Совершенствование лазанья по канату в два приёма	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0.25		Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степаэробики	1	0	0.5		Практическая работа;
25.	Комплекс упражнений степаэробики	1	0	0		Практическая работа;
26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	0.25		Практическая работа;

27.	Совершенствование бега с преодолением препятствий	1	0	0.5		Практическая работа;
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0		Практическая работа;
29.	Самостоятельное обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0		Практическая работа;
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1	0	0		Практическая работа;
31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0		Практическая работа;
32.	Самостоятельное обучение технике эстафетного бега	1	0	0		Практическая работа;
33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		Практическая работа;
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0.25		Практическая работа;
35.	Техника безопасности по модулю «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0.5		Практическая работа;
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0.5		Практическая работа;
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0.25		Практическая работа;
38.	Торможение «плугом»	1	0	0		Практическая работа;

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0		Практическая работа;
40.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
41.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0		Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0		Практическая работа;
44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		Практическая работа;
45.	Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0		Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Практическая работа;
48.	Совершенствование броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Практическая работа;

49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0.5	0		Практическая работа;
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0		Практическая работа;
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0.25		Практическая работа;
52.	Совершенствование перевода мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0		Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;
54.	Совершенствование средней и длинной передачи футбольного мяча	1	1	0		Контрольная работа; Тестирование;
55.	Тактические действия игры футбол	1	0	0.25		Практическая работа;
56.	Эстафеты по кругу. Правила соревнований в беге	1	0	0.25		Практическая работа;
57.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	0	0		Практическая работа;
58.	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	0	0.25		Практическая работа;
59.	Метание мяча в цель, на заданное расстояние «Кто дальше бросит»	1	0	0		Практическая работа;
60.	Способы самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений	1	0	0		Практическая работа;
61.	Роль внимания и памяти в самостоятельном освоении и оценивании техники движений	1	0	0.5		Практическая работа;
62.	Контрольная работа за 4 четверть	1	1	0		Контрольная работа;
63.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	0.5	0.5		Практическая работа;

64.	Промежуточная аттестация	1	0	0		Письменный контроль; Тестирование;
65.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1	1	0		Практическая работа
66.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0.5		Практическая работа;
67.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	0		Практическая работа;
68.	Подведение итогов	1	0	0.5		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	16.5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная(10м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые сномерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

