Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

ПРИНЯТО на заседании школьного методического объединения учителей физической культуры, изобразительного искусства, технологии, ОБЖ, музыки МКОУ СОШ №2
Протокол №1 от «28» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
_____ И.Н.Мироновой
«28» августа 2026г.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования,
на2026-2031 учебный год
соответствующая ФГОС

Составитель: Квашнина Жанна Леонидовна,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории.

г.Куйбышев,2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

"Физическое совершенствование".

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

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"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего, образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов. Рабочая программа составлена для 5 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю и 34часа, в виде целостного последовательного учебного модуля «Модуль по видам спорта «Легкая атлетика»», изучаемого за счет части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана; для 6 класса на 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели) и 34часа, в виде целостного последовательного учебного модуля «Модуль по видам спорта «Легкая атлетика»»; 7 класс – 68 часа из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 8 класс- 68 часов из расчета 2 часа в неделю (34 недели); 9 класс - 68 часа из расчета 2 часа в неделю (34 недели).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль "Гимнастика".

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

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступания", ведение мяча "по прямой", "по кругу" и

"змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 6 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль "Лёгкая атлетика".

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 7 классе.

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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль "Лёгкая атлетика".

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 8 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

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

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

Модуль "Лёгкая атлетика".

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Модуль "Плавание".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 9 классе.

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

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

Модуль "Лёгкая атлетика".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

.Модуль "Плавание".

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

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль "Гимнастика".

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

пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными 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 поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с

дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "ёлочкой". Упражнения в "транспортировке".

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

Модуль "Спортивные игры".

. Баскетбол.

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

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

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

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

Футбол.

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

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

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

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных

занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выносливости;

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при

выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся

общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияофизическойкультуре. Возрождение Олимпийскихигр.Символикаиритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	2			
Итого по разделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельности. Составлениедневника физической культуры. Физическая подготовкачеловека.Правиларазвития физическихкачеств.	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			

Итого по разделу		1			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимниевидыспорта(модуль"Зимние виды спорта")	8			
2.4	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивныеигры.Волейбол(модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивныеигры.Футбол(модуль "Спортивные игры")	6			
2.7	ПодготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО(модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные(цифровые) образовательныересурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					

1.1	Знанияо физическойкультуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		1			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Зимниевидыспорта(модуль"Зимние виды спорта")	7			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.4	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.5	Спортивныеигры.Волейбол(модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.6	Спортивныеигры.Футбол(модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.7	Подготовка к выполнению нормативныхтребованийкомплекса	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1

	ГТО(модуль"Спорт")				
Итого поразделу		58			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого поразделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		1			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Лёгкая атлетика(модуль"Легкая	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1

	атлетика")				
2.3	Зимниевидыспорта(модуль"Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.4	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.5	Спортивныеигры.Волейбол(модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.6	Спортивные игры.Футбол(модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.7	Подготовка к выполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияо физическойкультуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		1			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Зимниевидыспорта(модуль"Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.4	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1

2.5	Спортивныеигры.Волейбол(модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.6	Спортивныеигры.Футбол(модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.7	Подготовка к выполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделовитем программы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел1.Знанияофизическойкультуре					
1.1	Знанияо физическойкультуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		1			
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика(модуль"Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Лёгкаяатлетика(модуль"Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Зимниевидыспорта(модуль"Зимние виды спорта")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.5	Спортивныеигры.Баскетбол(модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/1

2.6	Спортивныеигры.Волейбол(модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.7	Спортивныеигры.Футбол(модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.8	Подготовка к выполнению нормативныхтребованийкомплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Календарно-тематическоепланирование

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе.Т.Б.наурокахфизической культурыиправила поведения.	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
2	Олимпийскиеигры древности.	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
3	Режимдня.	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
4	Наблюдениезафизическим развитием.	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
5	Организацияипроведение	1		1	3неделя	БиблиотекаЦОК

	самостоятельныхзанятий. Составление дневника по физической культуре.				сентября	http://www.openclass.ru
6	**Модуль«Легкаяатлетика».**Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
7	Бегна60метровнарезультат.	1		1	1неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
8	Высокийстарт.Бегнадлинные дистанции.	1		1	1неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
9	Кроссоваяподготовка.Бегна300и 500 м.	1		1	2неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
10	Метаниемалогомячанадальность	1		1	2неделя октября	
11	Гимнастика.Упражнениянаразвитие координации.	1		1	3неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
12	Упражнениянаразвитиегибкости.	1		1	3неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
13	Кувыроквперёдиназадв группировке	1		1	4неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
14	Кувыроквперёдноги«скрестно»	1		1	2неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
15	Кувырокназадизстойкина лопатках	1		1	2неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
16	Мостиз положениялежа,стоя.	1		1	3неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
17	Комбинацияизосвоенных упражнений	1		1	3неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
18	Опорные прыжки.	1		1	4неделя	БиблиотекаЦОК

					ноября	http://www.openclass.ru
19	Опорныйпрыжокчерезкозла.	1		1	4неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
20	Упражнения на низком гимнастическомбревне.Прыжки через скакалку.	1		1	5неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
21	Упражнениянагимнастической скамейке.	1		1	5неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
22	**Модуль**"Спортивные игры"**«Баскетбол».**Основные правила игры**.**Стойка баскетболиста.Передвижения.	1		1	1неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
23	Техникапередачимячанаместе. Техника ловли мяча.	1		1	2неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
24	Ведениемячаправойлевойрукой стоя на месте и в движении.	1		1	2неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
25	Бросокбаскетбольногомячав корзинудвумярукамиотгрудис места	1		1	3неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
26	Техническиедействиясмячом. Правила игры.	1		1	4неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
27	Техникапередачимячанаместеив движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от грудисместа	1		1	2неделя января	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
28	Передачамячадвумярукамиотгруди.	1		1	2неделя января	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
29	Остановкапрыжком.Поворотысмячом.	1		1	3неделя	БиблиотекаЦОК

					января	http://videouroki.net
30	Ведение.Остановка.Бросок.	1		1	3неделя января	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
31	Учебнаяигравбаскетболпо упрощенным правилам.	1		1	4неделя января	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
32	Лыжнаяподготовка.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	4неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
33	Поворотыналыжахспособом переступания.	1		1	1неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
34	Подъёмв горкуналыжахспособом «лесенка».Спускналыжахс пологого склона	1		1	1неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
35	Преодолениенебольших препятствийприспускеспологого склона.	1		1	2неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
36	Спусквсреднейинизкойстойке.	1		1		Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
37	Одновременныйдвухшажныйход. Торможение полуплугом	1		1	2неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
38	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна лыжах 1 км. Эстафеты.Развитие выносливости.	1		1	3неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
39	Прохождениедистанции1кмна время.	1		1	3неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
40	**Модуль«Волейбол»**.Стоика волейболиста.Техническиедействия	1		1	4неделя февраля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

	смячом.					
41	Прямаянижняяподачамяча.	1		1	4неделя февраля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
42	Приёмипередачамячаснизу. Прямая нижняя подача мяча.	1		1	1неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
43	Приём ипередачамячасверху.	1		1	1неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
44	Техническиедействиясмячом.	1		1	2неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
45	Приеммяча снизу.	1		1	2неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
46	Передачамячасверхудвумя руками.	1		1	3неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
47	Подвижныеигрысэлементами волейбола.	1		1	3неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
48	Игра в Пионербол. Командные соревнованиявигре Пионерболс элементамиволейбола.	1		1	4неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
49	**Модуль«Футбол».**Технические действия с мячом	1		1	4неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
50	Ударпомячувнутреннейстороной стопы	1		1		Библиотека ЦОК http://videouroki.net
51	Остановкакатящегосямяча внутреннейсторонойстопы	1		1	1неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
52	Ведениефутбольногомяча«по прямой»,«по кругу».	1		1	1неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
53	Ведениефутбольного мяча «змейкой».Обводкамячом	1		1	2неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

	ориентиров.					
54	ПравилаТБнаурокахпри подготовкекГТО.ЗОЖ.Первая помощь при травмах.	1		1	2неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
55	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна 30,60 м.	1		1	3неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине–мальчики.Сгибаниеи разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90смЭстафеты.	1		1	3неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье.Подвижные игры.	1		1	4неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
58	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Эстафеты.	1		1	4неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
59	Правилаитехникавыполнения норматива комплекса ГТО: Подниманиетуловищаиз положениялежанаспинеза30 сек..Подвижные игры.	1		1	1неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
60	Правилаитехника выполнения	1		1	1неделя	БиблиотекаЦОК

	нормативакомплексаГТО:Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				мая	http://www.openclass.ru
61	Правилаитехникавыполнения норматива комплекса ГТО: Челночныйбег3*10м.Эстафеты.	1		1	1неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
62	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна 1000м	1		1	2неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
63	Правилаитехника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна 1500м	1		1	2неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
64	**Модуль «Легкая атлетика».**Метаниемалогомячав неподвижную мишень.	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
65	Прыжоквдлинусразбегаспособом «согнувноги»	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
66	Передачаэстафетной палочки.	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
67	Эстафетыспередачейпалочки.	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
68	Развитиедвигательныхкачеств. Игра «Футбол»	1		1	5неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Календарно-тематическоепланирование
6КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ВозрождениеОлимпийскихигр	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
2	СимволикаиритуалыОлимпийских игр	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
3	Режимдня.	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
4	Составлениедневникафизической культуры.Физическая подготовка человека	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
5	Упражнениядляпрофилактики нарушений осанки.	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
6	**Модуль«Легкаяатлетика».**Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		1	4неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
7	Бегна60метровнарезультат.	1		1	4неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
8	Высокийстарт.Бегнадлинные дистанции.	1		1	1неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
9	Кроссоваяподготовка.Бегна300и 500 м.	1		1	1неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

10	Метаниемалогомячанадальность	1		1	2неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
11	**Модуль«Гимнастика»**Упражнения на развитие координации.	1		1	2неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
12	Упражнениянаразвитиегибкости.	1		1	3неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
13	Кувыроквперёдиназадв группировке	1		1	3неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
14	Кувыроквперёдноги«скрестно»	1		1	4неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
15	Кувырокназадизстойкина лопатках	1		1	4неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
16	Мостиз положениялежа,стоя.	1		1	2неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
17	Комбинацияизосвоенных упражнений	1		1	2неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
18	Опорныйпрыжокчерезкозла.	1		1	3неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
19	Упражненияритмической гимнастики.	1		1	3неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
20	Упражнения на низком гимнастическомбревне.Прыжки через скакалку.	1		1	4неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
21	Упражнениянагимнастической скамейке.	1		1	4неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
22	**Модуль"Спортивные игры"Баскетбол.**Основныеправила игры**.**Стойка	1		1	5неделя ноября	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

	баскетболиста.Передвижения.					
23	Техникапередачимячанаместе. Техника ловли мяча.	1		1	5неделя ноября	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
24	Ведениемячаправойлевойрукой стоя на месте и в движении.	1		1	1неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
25	Бросок баскетбольного мяча в корзинудвумярукамиотгрудис места	1		1	2неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
26	Техническиедействиясмячом. Правила игры.	1		1	2неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
27	Техникапередачимячанаместеив движении. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от грудисместа	1		1	3неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
28	Передачамячадвумярукамиот груди.	1		1	4неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
29	Остановкапрыжком.Поворотыс мячом.	1		1	4неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
30	Ведение.Остановка.Бросок.	1		1	5неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
31	Учебнаяигравбаскетболпо упрощенным правилам.	1		1	5неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
32	**Модуль"Зимниевиды спорта"**Лыжная подготовка.Передвижениеналыжах попеременнымдвухшажным ходом	1		1	2неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
33	Поворотыналыжахспособом переступания.	1		1	2неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

34	Подъёмв горкуналыжахспособом «лесенка».Спускналыжахс пологого склона	1		1	3неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
35	Преодолениенебольших препятствийприспускеспологого склона.	1		1	3неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
36	Спусквсреднейинизкойстойке. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1		1	4неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
37	Одновременныйдвухшажныйход. Торможение полуплугом	1		1	1неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
38	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна лыжах 1 км. Эстафеты.Развитие выносливости.	1		1	1неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
39	Прохождениедистанции1кмна время.	1		1	2неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
40	**Модуль"Спортивныеигры" «Волейбол».**Стоикаволейболиста. Технические действия с мячом.	1		1	4неделя февраля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
41	Прямаянижняяподачамяча.	1		1	1неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
42	Приёмипередачамячаснизу. Прямая нижняя подача мяча.	1		1	1неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
43	Приём ипередачамячасверху.	1		1	2неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
44	Техническиедействиясмячом.	1		1	2неделя	БиблиотекаЦОК

					марта	http://videouroki.net
45	Приеммяча снизу.	1		1	3неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
46	Передачамячасверхудвумяруками. Передачамячадвумярукамиснизув разные зоны площадки	1		1	3неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
47	Подвижныеигрысэлементами волейбола.	1		1	4неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
48	ИгравПионербол.Командные соревнованиявигре Пионерболс элементами волейбола.	1		1	4неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
49	**Модуль "Спортивные игры"«Футбол».**Технические действияс мячом	1		1	1неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
50	Ударпомячувнутреннейстороной стопы	1		1	1неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
51	Остановкакатящегосямяча внутреннейсторонойстопы	1		1	2неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
52	Ведениефутбольногомяча«по прямой»,«по кругу».	1		1	2неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
53	Ведениефутбольного мяча «змейкой».Обводкамячом ориентиров.	1		1	3неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
54	**Модуль«Спорт».**ПравилаТБна урокахприподготовкекГТО.ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	3неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
55	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна	1		1	4неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

	30,60м.					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине–мальчики.Сгибаниеи разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90смЭстафеты.	1		1	4неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье.Подвижные игры.	1		1	1неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
58	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Эстафеты.	1		1	1неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
59	Правилаитехникавыполнения норматива комплекса ГТО: Подниманиетуловищаиз положениялежанаспинеза30 сек..Подвижные игры.	1		1	2еделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
60	Правилаитехника выполнения нормативакомплексаГТО:Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	2неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночныйбег3*10м.Эстафеты.	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
62	Правилаитехника выполнения	1		1	3неделя	БиблиотекаЦОК

	нормативакомплексаГТО:Бегна 1000м				мая	http://www.openclass.ru
63	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна 1500м	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
64	**Модуль«Легкаяатлетика».**Метание малого мяча в неподвижную мишень.Гладкий равномерный бег	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
65	Прыжковыеупражнения:прыжокв высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
66	Передачаэстафетной палочки.	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
67	Эстафетыспередачейпалочки. Спринтерский бег.	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
68	Развитиедвигательныхкачеств. Игра «Футбол»	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Календарно-тематическоепланирование7класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истокиразвитияолимпизмав России	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
2	ОлимпийскоедвижениевСССРи современной России	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
3	Соблюдение правил техники безопасностиигигиеныместзанятий физическимиупражнениями	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
4	Упражнениядляпрофилактики нарушения осанки	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
5	Способыипроцедурыоценивания техники двигательных действий.	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
6	**Модуль«Лёгкаяатлетика».**Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения.Стартсопоройнаодну руку и последующим ускорением.	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
7	Модуль«Лёгкая атлетика».Спринтерскийигладкий равномерный бег по учебной дистанции;ранееразученныебеговые упражнения.	1		1	4неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
8	Модуль«Лёгкаяатлетика».Беговые упражнения. Правила развития	1		1	1неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

	физическихкачеств.Зачет.Бег30м.					
9	Модуль«Лёгкаяатлетика».Беговые упражнения. Прыжковые упражнения:прыжоквдлинусместа. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физическойподготовкой.	1		1	1неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
10	Модуль «Лёгкая атлетика».Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.Правилаизмеренияпоказателей физической подготовленности .Составлениепланасамостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	2неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
11	**Модуль«Гимнастика».**Правила техники безопасности на уроках. Акробатическаякомбинация.Строевой шаг,размыкание исмыканиенаместе.	1		1	2неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
12	Модуль«Гимнастика».Упражненияна низком гимнастическом бревне. Акробатическаякомбинацияиз общеразвивающих и сложно-координированныхупражнений,стоеки кувырков, ранее разученных акробатическихупражнений.	1		1	3неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
13	Модуль«Гимнастика».Висыиупорына невысокойгимнастическойперекладине. Прыжки через скакалку.	1		1	3неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
14	Модуль «Гимнастика».Упражнения	1		1	4неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

	ритмическойгимнастики. Упражнения спартнером, акробатические,нагимнастической стенке. Упражнения спредметами.					
15	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастикии подборе музыкального сопровождения. Ритмическая гимнастика.	1		1	4неделя октября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
16	Акробатика.Упражнениянаперекладине.	1		1	2неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
17	Висы.Упражнениянаперекладине.	1		1	2неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
18	Кувыроквперед,назад,стойкана лопатках, мост.	1		1	3неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
19	Акробатика.	1		1	3неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
20	Акробатическиесоединенияиз5-6элементов.	1		1	4неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
21	**Модуль.«Спортивныеигры».Баскетбол.** Техникабезопасностинаурокахпо спортивнымиграм	1		1	4неделя ноября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
22	Стойкаигрока,перемещения,остановка, повороты,бросок мяча после ведения. Передача мячапослеотскокаотпола	1		1	5неделя ноября	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
23	Ведениемячавразныхстойках. Броски	1		1	5неделя	БиблиотекаЦОК

	мяча.Эстафеты.				ноября	http://videouroki.net
24	Ловляипередачамячаразличным способом. Штрафные броски.	1		1	1неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
25	Бросокмячав2шагапослеведения. Ловля и передача мяча.	1		1	2неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
26	Передачаиловлямяча.2шагабросок после ведения.	1		1	2неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
27	Штрафныеброски.Бросокмячавкорзину двумя рукам от груди после ведения. Учебнаяигра.	1		1	3неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
28	Передачаиловлямяча.Эстафеты.	1		1	4неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
29	Ведениемяча.Броскисразличных дистанций. Эстафеты.	1		1	4неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
30	Двашага бросокпослеведения. Эстафеты.Ведениемячавразличной стойке. Учебнаяигра.	1		1	5неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
31	**Модуль«Зимниевиды спорта».**Лыжная подготовка.Одновременный2-хшажный ход.	1		1	5неделя декабря	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
32	Торможениеналыжахспособом«упор»	1		1	2неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
33	Поворотупоромприспускеспологого склона	1		1	2неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
34	Преодолениеестественныхпрепятствий на лыжах	1		1	3неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
35	Одновременный2-хшажныйход. Подъемы в гору.	1		1	3неделя января	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
36	Поворотынаместе.Спуски сгоры.	1		1	4неделя	БиблиотекаЦОК

					января	http://www.openclass.ru
37	Передвижениеполыжнойтрассеранее изученными способами лыжныхходов	1		1	1неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
38	Переходсодногоходанадругойво времяпрохожденияучебной дистанции	1		1	1неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
39	**Модуль.«Спортивныеигры».Волейбол.** Верхняяпрямаяподачамяча.	1		1	2неделя февраля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
40	Нижняяпрямаяподача.	1		1	4неделя февраля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
41	Передачамячачерезсеткудвумяруками сверху.	1		1	1неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
42	Перевод мячазаголову	1		1	1неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
43	Средниеидлинныепередачимячапо прямой.	1		1	2неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
44	Приеммячаснизунадсобой.	1		1	2неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
45	Игроваядеятельностьвприёмеи передачедвумярукамиснизув волейболе.	1		1	3неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
46	Передачамячасверхудвумяруками.	1		1	3неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
47	Игроваядеятельностьсиспользованием разученных технических приёмов	1		1	4неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
48	Тактическиедействияпривыполнении углового удара.	1		1	4неделя марта	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
49	**Модуль.«Спортивныеигры».Футбол.** Стойказащитникаинападающего	1		1	1неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

50	Ведениефутбольногомяча«по прямой»,«по кругу».	1		1	1неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
51	Остановкаоднимилидвумяшагами после бега.	1		1	2неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
52	Передвижениевратаря.	1		1	2неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
53	Ударпомячувнутреннейстороной стопы	1		1	3неделя апреля	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
54	Остановкакатящегосямячавнутренней стороной стопы. Тактические действия привыполненииуглового удара.	1		1	3неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
55	**Модуль«Спорт».**ПравилаТБнауроках при подготовке к ГТО.	1		1	4неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
56	ЗОЖ.Перваяпомощьпритравмах.	1		1	4неделя апреля	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
57	Правилаитехника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна30,60 м.	1		1	1неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
58	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибаниерукв упорележанаполу. Подтягиваниеизвисалежана низкой перекладине90смЭстафеты.	1		1	1неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
59	Наклонвпередизположениястояна гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1	2еделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
60	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Прыжокв	1		1	2неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

	длинусместатолчкомдвумяногами. Эстафеты.					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловищаизположениялежанаспинеза 30сек..Подвижныеигры.	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
62	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	3неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
63	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
64	**Модуль «Легкая атлетика».**Метание малогомячавнеподвижнуюмишень. Гладкий равномерный бег	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
65	Прыжковыеупражнения:прыжокв высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
66	Передачаэстафетной палочки.	1		1	4неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
67	Эстафетыспередачейпалочки. Спринтерский бег.	1		1	5неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
68	Развитиедвигательныхкачеств. Играв «Футбол»	1		1	5неделя мая	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Календарно-тематическоепланирование8класс

8КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическаякультуравсовременном обществе	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
2	Всестороннееигармоничное физическое развитие	1		1	1неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
3	Правилапроведениясамостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
4	Составление планов для самостоятельныхзанятий	1		1	2неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
5	Упражнениядляпрофилактики утомления	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
6	**Модуль «Легкая атлетика».** Бег с низкогонакороткиедистанции.Бегна 60,100м.	1		1	3неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
7	Бегнасредниедистанции.200,400,м	1		1	4неделя сентября	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
8	Бегсвысокого старта надлинные	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

	дистанции.500,1000м.					
9	Прыжокв длинус разбега.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
10	Прыжоквдлинус разбегаспособом «прогнувшись»	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
11	**Модуль«Гимнастика».**Правила техники безопасности на уроках. Акробатическаякомбинация.Строевой шаг,размыкание исмыканиенаместе.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
12	Гимнастическаякомбинацияна гимнастическом бревне.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
13	Акробатическиекомбинации.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
14	Акробатика.Упражненияна перекладине.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
15	Висы.Упражнениянаперекладине.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
16	Кувыроквперед,назад,стойкана лопатках, мост.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
17	Акробатика.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
18	Акробатическиесоединенияиз5-6элементов.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
19	Упражнения наравновесия.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
20	Вольныеупражнениянабазе ритмической гимнастики.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
21	**Модуль. «Спортивные игры». Баскетбол.**Техникабезопасностина урокахпоспортивнымиграм	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

22	Передачамячаоднойрукойотплечаи снизу	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
23	Передачамячаоднойрукойснизу.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
24	Бросокмячавкорзинудвумярукамив прыжке.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
25	Поворотысмячомнаместе.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
26	Ведениемячасизменение направления.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
27	Штрафнойбросок.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
28	Тактическиедействиявзащите.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
29	Тактическиедействиявнападении.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
30	Учебнаяигра«Баскетбол»	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
31	**Модуль.«Спортивныеигры».Волейбол.** Верхняяпрямаяподачамяча.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
32	Нижняяпрямаяподача.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
33	Передачамячачерезсеткудвумя руками сверху.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
34	Переводмячазаголову.Нападающий удар.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
35	Средниеидлинныепередачимячапо прямой.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
36	Приеммячаснизунадсобой.	1		1	3неделя	БиблиотекаЦОК

	Индивидуальноеблокированиемячав прыжке с места					http://www.openclass.ru
37	Нижняяпрямаяподача.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
38	Верхняя прямая подача.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
39	**Модуль «Зимние видыспорта».**Лыжная подготовка в передвиженияхналыжах,приспусках, подъёмах, торможении	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
40	Техника передвижения на лыжах одновременнымбесшажнымходом. Торможениебоковымскольжением	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
41	Способыпреодоленияестественных препятствий на лыжах	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
42	Преодоление небольших трамплинов приспускеспологогосклонавнизкой стойке.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
43	Спуски и подъемы.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
44	Переходсодноголыжногоходана другой	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
45	Игрыналыжах: «Сгоркинагорку»,Эстафетас передачейпалок»	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
46	Способыпреодоленияестественных препятствий на лыжах	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
47	**Модуль «Спортивные игры» Футбол**.Ударпомячусразбега	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

	внутреннейчастьюподъёмастопы					
48	Остановкамячавнутреннейстороной стопы.Ведение мяча.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
49	Правилаигрывмини-футбол.Обводка мяча.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
50	Удар помячусерединойподъема.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
51	Остановкамячасерединойподъема.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
52	Игроваядеятельностьпоправилам классического футбола.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
53	**Модуль«Спорт».**ПравилаТБна урокахприподготовкекГТО.ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
54	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна30,60 м.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибаниерукв упорележанаполу. Подтягиваниеизвисалежананизкой перекладине90смЭстафеты.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье.Подвижные игры.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

57	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Прыжокв длинусместатолчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подниманиетуловищаизположения лежа на спине за 30 сек..Подвижные игры.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
59	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
60	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Челночный бег3*10м. Эстафеты.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
61	Бегна1500и2000м.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
62	Прыжоквдлинусразбега.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
63	Кроссоваяподготовка.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
64	**Модуль «Легкая атлетика».**Метание малогомячавнеподвижнуюмишень. Гладкийравномерныйбег	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
65	Прыжковыеупражнения:прыжокв высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
66	Передачаэстафетной палочки.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

67	Эстафетыспередачейпалочки. Спринтерский бег.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
68	Развитиедвигательныхкачеств. Играв «Футбол»	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Календарно-тематическоепланирование9КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
2	Всестороннееигармоничное физическое развитие.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
3	Правилапроведениясамостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
4	Составление планов для самостоятельныхзанятий	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
5	Упражнениядляпрофилактики утомления.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
6	**Модуль«Легкаяатлетика».**Бегс	1		1	3неделя	БиблиотекаЦОК

	низкогонакороткиедистанции.Бегна 60, 100м.					http://www.openclass.ru
7	Бегнасредниедистанции.200,400,м	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
8	Бегсвысокогостартанадлинные дистанции.500, 1000 м.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
9	Прыжокв длинус разбега.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
10	Прыжоквдлинус разбегаспособом «прогнувшись»	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
11	**Модуль«Гимнастика».**Правила техники безопасности на уроках. Акробатическаякомбинация.Строевой шаг,размыкание исмыканиенаместе.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
12	Гимнастическаякомбинацияна гимнастическом бревне.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
13	Акробатическиекомбинации.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
14	Акробатика.Упражненияна перекладине.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
15	Висы.Упражнениянаперекладине.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
16	Кувыроквперед,назад,стойканалопатках, мост.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
17	Акробатика.Длинныйкувырокс разбега	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
18	Кувырокназадвупор.Акробатическиие соединения из 5-6элементов.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
19	Упражнения наравновесия.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

20	Вольныеупражнениянабазе ритмической гимнастики.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
21	**Модуль. «Спортивные игры». Баскетбол.**Техникабезопасностина урокахпоспортивнымиграм	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
22	Передачамячаоднойрукойотплечаи снизу	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
23	Передачамячаоднойрукойснизу	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
24	Бросокмячавкорзинудвумярукамив прыжке.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
25	Поворотысмячомнаместе.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
26	Ведениемячасизменение направления.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
27	Штрафнойбросок.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
28	Тактическиедействиявзащите.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
29	Тактическиедействиявнападении.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
30	Учебнаяигра«Баскетбол»	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
31	**Модуль.«Спортивныеигры».Волейбол.** Верхняяпрямаяподачамяча.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
32	Нижняяпрямаяподача.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
33	Передачамячачерезсеткудвумя руками сверху.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru

34	Переводмячазаголову.Нападающий удар.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
35	Средниеидлинныепередачимячапо прямой.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
36	Приеммячаснизунадсобой. Индивидуальноеблокированиемячав прыжке с места	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
37	**Модуль «Зимние виды спорта».**Лыжнаяподготовкав передвиженияхналыжах,приспусках, подъёмах, торможении	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
38	Техника передвижения на лыжах одновременнымбесшажнымходом. Торможениебоковымскольжением	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
39	Способыпреодоленияестественных препятствий на лыжах	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
40	Преодолениенебольшихтрамплинов приспускеспологогосклонавнизкой стойке.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
41	Спускииподъемы.Способы преодоленияестественныхпрепятствий на лыжах	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
42	Переходсодноголыжногоходана другой. Игры на лыжах: «Сгоркинагорку».Эстафетас передачейпалок»	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
43	**Модуль«Спортивныеигры»Футбол**. Основные правила проведения	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

	соревнований.Вбрасываниемячаиз-за боковой линии.					
44	Остановкамячавнутреннейстороной стопы. Ведение мяча.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
45	Правилаигрывмини-футбол.Обводка мяча.			1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
46	Удар помячусерединойподъема.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
47	Остановкамячасерединойподъема.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
48	Игроваядеятельностьпоправилам классического футбола	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
49	Ведениемяча.Ударпомячусразбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
50	Ведение мяча с активным сопротивлением.Учебнаяигра. Командные соревнования.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
51	**Модуль «Спорт».**Правила ТБ на урокахприподготовкекГТО.ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
52	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Бегна 30,60, 100 м.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине–мальчики.Сгибаниеи разгибаниеруквупорележанаполу.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net

	Подтягиваниеизвисалежананизкой перекладине 90см Эстафеты.					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье.Подвижные игры.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
55	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Прыжокв длинусместатолчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://videouroki.net
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подниманиетуловищаизположения лежа на спине за 30 сек..Подвижные игры.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
57	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
58	Правила и техника выполнения нормативакомплексаГТО:Челночный бег3*10м.Эстафеты.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
59	Бегна1500и2000,3000м.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
60	Прыжокв длинус разбега.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
61	Кроссоваяподготовка.	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
62	**Модуль«Легкаяатлетика».**Метание	1		1	3неделя	БиблиотекаЦОК

	малогомячавнеподвижнуюмишень. Гладкий равномерный бег					http://www.openclass.ru
63	Прыжковыеупражнения:прыжокв высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
64	Передачаэстафетнойпалочки.Эстафеты.	1		1	4неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
65	Эстафетыпередачейпалочки. Спринтерский бег.	1		1	1неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
66	Кроссоваяподготовка.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
67	Стартыизразличныхисходных положений.Прыжокв длинуразбега.	1		1	2неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
68	Развитиедвигательныхкачеств. Играв «Футбол»	1		1	3неделя	Библиотека ЦОК http://www.openclass.ru
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ЛИСТ
корректировкиРабочейпрограммыучебногопредмета«Физическая культура»

дляосновногообщегообразования

Класс	Название раздела, темы	Содержание корректировки	Основание для коррекции	Согласование, вносимых изменений *(подпись заместителя директорапоУВР)*	Примечание