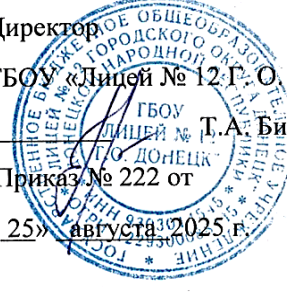


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 12 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО: на заседании ШМО Протокол № 1 от 25.08.2025 Руководитель ШМО Протокол №1 от «25» августа 2025 г. М.Н. Овчинникова 	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  О.А. Харченко Приказ № 222 от «25» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор ГБОУ «Лицей № 12 Г.О. Донецк»  Т.А. Бизбиз Приказ № 222 от «25» августа 2025 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для 5 – 9 классов

(уровень основного общего образования)

(ID 1392580)

Составители рабочей программы:
учителя

физической культуры:

Овчинникова М.Н.

Сидорова И.Ю.

2025-2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований 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.

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

В связи с военными действиями на уровне основного общего образования изучение физической культуры осуществляется 2 часа в неделю.

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 «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).

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

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

Модуль «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 «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 «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 неопредельных 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, без опорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

1. проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
3. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
4. 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;
5. устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
6. 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;
7. устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
8. устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
9. 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.

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»; 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 из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для учащихся 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Часы	I четверть	II четверть	III	IV
			№№ уроков 1–16	№№ уроков 17-32	четверть №№ уроков 33–54	четверть №№ уроков 55-68
1	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности	(3+5) 8	2	2	2	2
2	Легкая атлетика	16	8	---	---	8
3	Гимнастика	8	---	8	---	
4	Баскетбол	10	---	---	10	
5	Волейбол	10	---	6	4	---
6	Футбол	6			6	---
7	<i>Модуль</i> <i>«Спорт».</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	10	6	---	---	4
	Всего	68	16	16	22	14

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для учащихся 5-9 классов

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока 1 четверть	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы
		всего	КР	ПР		контроля
1.	Инструктаж по правилам безопасности. Знания о ФК. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. Подвижная игра.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа
2.	Знания о ФК. Физическая культура и здоровый образ жизни: основные формы оздоровительных занятий, утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа
3.	Модуль «Легкая атлетика». Правила безопасности по ЛА (инструктаж). Спец. беговые и метательные упр. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Модуль «Легкая атлетика». Спец. подготовительные упр. для метания. Метание малого мяча в неподвижную мишень Комплекс упр-й для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Комплекс упр-й на координацию движений.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 30м (Низкий старт с последующим ускорением).	1	0	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 30м (бег по дистанции, финиширование).	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Легкая атлетика». ПБ. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. ОРУ. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа;

9.	Модуль «Легкая атлетика».ПБ. Повторный бег. ОРУ. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль «Легкая атлетика».ПБ. ОРУ. Беговые упражнения. Повторный бег 3х30 м. Прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Спорт». Требования к выполнению комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
12.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
14.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
	Тема урока 2 четверть	Всего	КР	ПР	Дата изучения	Виды, формы контроля
17	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для современного школьника. Подвижная игра.	1	0	1		Устный опрос;
18	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Понятие «физическое развитие» «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ».	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
19	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
20	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
21	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;

22	Модуль «Гимнастика». Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Кувырки назад из стойки на лопатках.	1	0	1		Практическая работа;
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	1	0	1		Практическая работа;
24	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
25	Модуль «Гимнастика». Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	1		Практическая работа;
26	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Наклон вперед из положения сидя на полу – тест.	1	0	1		Практическая работа;
27	Модуль «Волейбол». Правила безопасности на уроках волейбола. Постановка рук, пальцев во время передачи мяча. Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м)	1	0	1		Практическая работа;
28	Модуль «Волейбол». Постановка рук при приеме снизу. Передача мяча в стену двумя руками сверху и прием снизу (3 м).	1	0	1		Практическая работа;
29	Модуль «Волейбол». Передача мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Практическая работа;
30	Модуль «Волейбол». Передача мяча через сетку в парах в движении. Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола.	1	0	1		Практическая работа;
31	Модуль «Волейбол». Передача мяча через сетку в парах в движении. Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола.	1	0	1		Практическая работа;

32	Модуль «Волейбол». Челночный бег. Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола.	1	0	1		Практическая работа;
	Тема урока 3 четверть	Всего	КР	ПР	Дата изучения	Виды, формы контроля
33	Знания о ФК. Инструктаж по противопожарной безопасности и ТБ. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
34	Способы самостоятельной деятельности. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).	1	0	1		Практическая работа Устный опрос.
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах.					Практическая работа;
36	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку.					Практическая работа;
37	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – тест, сила. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в колоннах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам.					Практическая работа;
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по облегченным правилам.					Практическая работа;
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж правил безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» шагом и бегом.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».СФП. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Передачи мяча в парах (2-2,5м). Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча ведение мяча в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Практическая работа;

	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Прыжок в длину с места. Эстафета.					
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах на месте (3м). Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с обведением предметов. 10 передач мяча в парах (3 м) – КН. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа;
44	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передачи мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа;
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Игра с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Игра.	1	0	1		Практическая работа;
48	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Модуль «Футбол» Инструктаж по правилам безопасности во время занятий футболом. ОРУ. Ведение мяча. Правила игры и игровая деятельность. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	0	1		Практическая работа;
50.	Модуль «Футбол» ПБ. ОРУ. Обводка мячом ориентиров (конусов). Остановка катящегося мяча способом «наступления».Игра.	1	0	1		Практическая работа;
51	Модуль «Футбол» ПБ. ОРУ. Техника удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Ведение мяча. Игра	1	0	1		Практическая работа;
52	Модуль «Футбол» Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	1	0	1		Практическая работа;
53	Модуль «Футбол» Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Мяч в стенку», «Передачи мяча с	1	0	1		Практическая работа;

	перебежками», «Передачи мяча капитану».					
54	Модуль «Футбол» Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?».	1	0	1		Практическая работа;
	Тема урока 4 четверть	Всего	КР	ПР	Дата изучения	Виды, формы контроля
55	Способы самостоятельной деятельности. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Понятия «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения.	1	0	0		Устный опрос
56	Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Составляют дневник физической культуры.	1	0	0		Устный опрос Практическая работа
57	Модуль «Спорт». Нормативы ГТО Правила соревнований по комплексу ГТО	1	0	1		Практическая работа;
58	Модуль «Спорт». Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
59	Модуль «Спорт». Соревновательная деятельность в контрольно - тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО внутришкольного этапа	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Спорт». ГТО. Контрольно-тестовые упражнения для определения динамики физического развития	1	0	1		Практическая работа;
61	Модуль «Легкая атлетика». Спец. беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег в медленном темпе 200-400-600м техника дыхания. Комплекс для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа;
62	Модуль «Легкая атлетика». ПБ. Бег с низкого старта. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Техника бега на 30 метров.	1	1	1		Практическая работа;
63	Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 600-800м - КН Упр-я на восстановление.	1	1	1		Практическая работа;

64	Модуль «Легкая атлетика». Спец-е упр-я для метания. Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную мишень.	1	1	1		Практическая работа;
65	Модуль «Легкая атлетика». ПБ. ОРУ. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
66	Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения. прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места на результат	1	0	1		Практическая работа;
67	Старты из различных исходных положений. Разнообразные прыжки и многоскоки. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Игра	1	0	1		Практическая работа;
68	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения Игра.	1	1	1		Практическая работа;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока 1 четверть	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР		
1.	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	1	0	1		Устный опрос; практическая работа
2.	Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	1	0	0		Устный опрос;
3.	Модуль «Легкая атлетика». Правила т\б по ЛА (инструктаж). Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (бег по	1	0	1		Практическая работа;

	дистанции, финиширование). Бег 30 м – тест, скорость.					
4.	Модуль «Легкая атлетика». Правила т\б по ЛА. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль «Легкая атлетика». Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением).	1	0	1		Практическая работа;
7.	Модуль «Легкая атлетика». Правила ТБ. Равномерный бег. ОРУ. «Челночный» бег 4х9 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега по фазам движения и в полной координации. Комплекс для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль «Легкая атлетика». Правила т\б по ЛА Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча с трех беговых шагов (по фазам движения). Комплекс упражнений на релаксацию.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль «Легкая атлетика». Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча на дальность – КН.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль «Спорт». Требования к выполнению комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль «Спорт». Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;

16.	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
17.	2 четверть Способы самостоятельной деятельности. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
18.	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов .	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
19.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль «Гимнастика». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое и левое плечо. Контрольная комбинация упражнений по акробатике	1	1	1		Практическая работа;
23.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижения шагом и легким бегом, повороты с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад, полушпагат. Элементы акробатики: кувырки, мосты, шпагаты, кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках». Из упора присев падения на спину, на бок. Из положения стоя на коленях падение вперед.	1	0	1		Практическая работа;

25.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Лазанье по канату в три приёма (мальчики)-КН.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль «Гимнастика». Комплекс упражнений ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Наклон вперед из положения сидя на полу – тест, гибкость.	1	1	1		Практическая работа;
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов).					
27.	Модуль «Волейбол». Правила БЖД. Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м). Игра.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль «Волейбол». Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м). Игра.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль «Волейбол». Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м) – КН. Игра.	1	1	1		Практическая работа;
30.	Модуль «Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу от стены (2м) Игра.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль «Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу от стены (2м) Игра.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль «Волейбол». Нижняя прямая подача. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
	3 четверть					
33.	Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос.
34.	Знания о ФК. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	0	1		Устный опрос.
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (4 часа).					
35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила БЖД. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1		Практическая работа;

36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – тест, сила. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (10 часов). Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила БЖД. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Ведение мяча в движении. Упражнения для коррекции зрения.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Понятие о технике игры. СФП. «Челночный» бег 4х9 м. – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах (2- 2,5м. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Передачи мяча в парах (2- 2,5м).). <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы(д), стоя сбоку от щита (1,5 м).</u> Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места. Способы передвижений; остановки прыжком, двумя шагами; повороты на месте. Передачи мяча в парах (2- 3м). <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы(д), стоя сбоку от щита (2 м).</u> Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах на месте (4м). <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м).</u> Бросок в кольцо после ведения и двойного шага.	1	0	1		Практическая работа;

44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча с обведением предметов. 10 передач мяча в парах (4 м) – КН. <u>Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м). (отработка деталей тех-ки).</u> Бросок в кольцо после ведения и двойного шага.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <u>10 бросков мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м) - КН.</u> Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча в парах в движении.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Передачи мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
	Модуль «Спортивные игры. Футбол» (6 часов)	1	0	1		
49.	Правила ТБ на уроках футбола (инструктаж). Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали стоя на месте.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Правила ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Техника ведения мяча.					Практическая работа;
51.	Правила ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали в движении. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Правила ТБ. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	1	0	1		Практическая работа;
53.	ПБ. ОРУ. Обводка мячом ориентиров (конусов). Остановка катящегося мяча способом «наступания». Игра.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль «Футбол» ПБ. ОРУ. Техника удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Ведение мяча. Игра	1	0	1		Практическая работа;
	4 четверть					

55.	Знания о ФК. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	0	0		Устный опрос
56.	Знания о ФК. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	0		Устный опрос
	Модуль «Спорт» (4 часа).					
57.	Нормативы ГТО. Правила соревнований по комплексу ГТО	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль «Спорт». Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль «Спорт». Соревновательная деятельность в контрольно - тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО внутришкольного этапа	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль «Спорт». ГТО. Контрольно-тестовые упражнения для определения динамики физического развития	1	0	1		Практическая работа;
	Модуль «Легкая атлетика»	8				
61.	Правила ТБ. Модуль «Легкая атлетика». Комплекс для формирования осанки. Гладкий равномерный бег в медленном темпе 100-200м (техника по фазам).	1	0	1		Практическая работа;
62.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий бег 400м. Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 500м	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Комплекс для формирования осанки. Гладкий равномерный бег 300м - КН Техника метания мяча.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Бег 30 м. КН	1	0	1		Практическая работа;
67.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (техника в полной координации)	1	0	1		Практическая работа;
68.	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ в движении. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега	1	0	1		Практическая работа;

	способом «перешагивание» - КН . Итог за учебный год.					
--	---	--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия 7 - А	Дата изучени я 7-Б	Дата изуче ния 7-В	Виды, формы контроля
		все го	КР	ПР				
1 четверть. Модуль «Легкая атлетика. Способы самостоятельной деятельности» (8+2=10ч)								
1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	1				Устный опрос. Практическая работа
2	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	1	0	0				Устный опрос
3	Правила ТБ на уроках легкой атлетики (инструктаж). Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	1	0	1				Устный опрос. Практическая работа
4	Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча	1	0	1				Практическая работа
5	Правила ТБ. ОРУ. Эстафетный бег.	1	0	1				Практическая работа
6	Правила ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности.	1	0	1				Практическая работа
7	Правила ТБ. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	0	1				Практическая работа
8	Правила ТБ. Бег, прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание»	1	0	1				Практическая работа
9	ПБ. Равномерный бег. ОРУ. «Челночный» бег 4х9 м. Прыжок	1	0	1				Практическая работа

	в длину с места.							
10	Упражнения для развития скорости и быстроты. СФП.	1	0	1				Практическая работа
Модуль «Спорт» (6 ч)								
11	Модуль «Спорт». Требования к выполнению комплекса ГТО	1	0	1				Практическая работа
12	Модуль «Спорт». Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1				Практическая работа
13	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1				Практическая работа
14	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	0	1				Практическая работа
15	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1				Практическая работа
16	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов комплекса ГТО	1	0	1				Практическая работа
2 четверть. Модуль «Гимнастика». Способы самостоятельной деятельности (8+2=10 ч)								
17	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	0	0				Устный опрос
18	Правила ТБ. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке	1	0	1				Устный опрос Практическая работа
19	Правила ТБ на уроках гимнастики (инструктаж). Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений	1	0	1				Практическая работа
20	Правила ТБ. Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках.	1	0	1				Практическая работа
21	Правила ТБ. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	0	1				Практическая работа

	Стойка на голове с опорой на руки; (мальчики)							
22	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	1				Практическая работа
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках.	1	0	1				Практическая работа
24	Правила ТБ. План занятий по физической культуре. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; (мальчики)	1	0	1				Практическая работа
25	Правила ТБ. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики)	1	0	1				Практическая работа
26	Правила ТБ. 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).	1	0	1				Практическая работа
Модуль 4. «Спортивные игры. Волейбол» (6 ч)								
27	Правила ТБ на уроках волейбола. (инструктаж). Стойка игрока. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игра.	1	0	1				Практическая работа
28	Правила ТБ. Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову в колонне. Игровая деятельность по правилам	1	0	1				Практическая работа
29	Правила БЖД. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	0	1				Устный опрос.

	мяча. Игровая деятельность по правилам.							Практическая работа
30	Передача мяча двумя руками снизу в парах (расст. 3 м) КН	1	0	1				Практическая работа
31	Передача мяча двумя руками сверху в парах (расст. 2 м) КН	1	0	1				Практическая работа
32	Правила ТБ. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1				Практическая работа
3 четверть. Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (4 +2ч)								
33	Правила ТБ. Техника верхней прямой подачи. Игровая деятельность по правилам	1	0	1				Практическая работа
34	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. КН. Игровая деятельность по правилам. Передача мяча над собой двумя руками сверху КН	1	0	1				Практическая работа
35	Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м.) КН Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.							Практическая работа
36	Прием мяча снизу от стены (2 м). Правила игры. КН Игровая деятельность по правилам.	1	0	1				Практическая работа
37	Правила ТБ. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	1	0	1				Устный опрос. Практическая работа
38	Правила ТБ. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1	0	1				Устный опрос. Практическая работа
	«Спортивные игры. Баскетбол» (10 ч)	10						
39	Правила ТБ на уроках баскетбола (инструктаж). Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1				Практическая работа

40	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	1				Практическая работа
41	Технические приёмы без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи.	1	0	1				Практическая работа
42	Технические приёмы игры без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	1				Практическая работа
43	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	1				Практическая работа
44	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	1	0	1				Устный опрос. Практическая работа
45	Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча на месте.	1	0	1				Устный опрос.
46	Бросок в корзину двумя руками от груди с места и после ведения.	1	0	1				Устный опрос
47	Передачи мяча на месте правой, левой рукой в парах. Игровая деятельность.	1	0	1				Устный опрос
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом							
	«Спортивные игры. Футбол» (6 ч)	6						
49	Правила ТБ на уроках футбола (инструктаж). Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	0	0				Устный опрос Практическая работа
50	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Передачи мяча на месте правой, левой ногой в парах. КН Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0				Практическая работа
51	Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча на месте в стену (расст. 3м) КН	1	0	1				Практическая работа
52	Правила ТБ. Тактические действия при выполнении вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	0	1				Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча в футболе. Ведение мяча 18 м.	1	0	1				Практическая работа

	Жонглирование мячом. КН Обведение стоек правой, левой ногой 10 м. с ударом на точность с 6м.на время. КН <i>Игровая деятельность.</i>							
54	Правила ТБ. Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	1				Практическа я работа
4 четверть. Способы самостоятельной деятельности.2 часа ГТО: 4 часа Модуль «Легкая атлетика» (8 ч).								
					7-А	7-Б	7-В	
55	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	0	1				Практическа я работа
56	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	0	1				Практическа я работа
57	Модуль «Спорт» (4 часа). Нормативы ГТО. Правила соревнований по комплексу ГТО	1	0	1				Практическа я работа;
58	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1				Практическа я работа;
59	Соревновательная деятельность в контрольно - тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО внутришкольного этапа.	1	0	1				Практическа я работа;
60	ГТО. Контрольно-тестовые упражнения для определения динамики физического развития	1	0	1				Практическа я работа;
61	Модуль «Легкая атлетика» (8 ч) Правила ТБ на уроках легкой атлетики(инструктаж). Эстафетный бег.	1	0	1				Практическа я работа
62	Правила ТБ. Бег на короткие и длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег 30 м. КН	1	0	1				Практическа я работа
63	Правила ТБ. Выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». Бег 60 м. КН.	1	0	1				Практическа я работа
64	Правила ТБ. Техническая подготовка в беговых и	1	0	1				Практическа я работа

	прыжковых упражнениях Эстафетный бег.							
65	Правила ТБ. Выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».	1	0	1				Практическая работа
66	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Бег 500м. КН	1	0	1				Устный опрос. Практическая работа;
67	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность КН.	1	0	1				Практическая работа;
68	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	0	1				Практическая работа;

8 класс ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 четверть

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР		
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	2				
1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0		Устный опрос;
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		Устный опрос
	Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика»	8				
3.	<i>Инструктаж по ПБ. История лёгкой атлетики. Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья.</i> ОРУ. Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
4	ПБ. ОРУ. Бег на длинные дистанции; подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
5.	ПБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Спринтерский бег. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

6.	ПБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Эстафеты.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
7.	ПБ. ОРУ. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Зачёт: Бег 60 м (на результат). Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Тест ГТО)	1	0	1		Зачет
8.	ПБ. ОРУ. Прыжок в длину с места (на результат). Правила соревнований в прыжках в длину с разбега (Тест ГТО)	1	0	1		Зачет
9	ПБ. Равномерный бег. ОРУ. «Челночный» бег 4х9 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
10	Упражнения для развития скорости и быстроты. СФП.	1	0	1		Практическая работа
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт. ГТО» (6 часов)	6				
11	Модуль «Спорт». Требования к выполнению комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
12	Модуль «Спорт». Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
13	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
14	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
15	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
16	Модуль «Спорт». Выполнение нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 четверть

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	
		всего	КР	ПР	класс	
	Тема: Способы самостоятельной деятельности	2				
17	Адаптивная физическая культура	1	0	1		Устный опрос;
18	Коррекция нарушения осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос

	Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	8				
19	Профилактика умственного перенапряжения. Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		Устный опрос Практическая работа
20	Гимнастическая комбинация. Акробатика.	1	0	1		Практическая работа
21	Гимнастическая комбинация. Силовые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
22	Гимнастическая комбинация. Упражнения на низкой перекладине. Подтягивание на перекладине в висе (на результат)-юноши; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат)-девушки.	1	0	1		Практическая работа Зачёт
23	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Зачёт: Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи-см.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.);	1	0	1		Практическая работа
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		Практическая работа
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Упражнения «степ-аэробики»	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол (6 часов)»					
27	Инструктаж по правилам безопасности на уроках волейбола. ОРУ. Прямой нападающий удар	1	0	1		Практическая работа
28	Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1		Устный опрос. Практическая работа
29	ПБ. ОРУ. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игра по правилам с использованием разученных технических действий	1	0	1		Практическая работа
30	ПБ. ОРУ. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
31	Тактические действия в игре волейбол. Игровые действия в нападении	1	0	1		Практическая работа
32	Тактические действия в игре волейбол. Игровые действия в защите	1	0	1		Практическая работа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс, 3 четверть

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата, виды, формы контроля	
		всего	КР	ПР		
	Тема: Способы самостоятельной деятельности	2				
33	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
34	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол	4				
35	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра.	1	0	1		Практическая работа
36	Судейство игры. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа
37	Верхняя прямая подача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Судейство игры. Игровая деятельность по правилам	1	0	1		Практическая работа
38	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах. Судейство игры Игровая деятельность по правилам	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	10				
39	Повороты с мячом на месте. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками;	1	0	1		Практическая работа
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Учебная игра	1	0	0		Практическая работа
41	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровые действия в нападении.	1	0	1		Практическая работа
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игровые действия в защите	1	0	1		Практическая работа
45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа.

46	Правила т\б. Прыжок в длину с места. Ведение мяча без зрительного контроля. Штрафной бросок (отработка деталей техники). Учебная игра	1	0	1		Практическая работа. Зачет
47	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение и передачи. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
48	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1		Практическая работа. Зачет.
	Модуль «Спортивные игры. Футбол»	6				
49	Правила ТБ на уроках футбола (инструктаж). Средние и длинные передачи мяча стоя на месте в одно касание КН.	1	0	1		Практическая работа
50	Правила ТБ. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Техника ведения мяча. Жонглирование мячом КН.	1	0	1		Практическая работа
51	Правила ТБ. Удары по воротам на точность с 10 м.КН. Учебная игра. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	1	0	1		Практическая работа
52	Остановки и удары по мячу с места и в движении. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
53	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи в движении. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
54	Тактическая подготовка в игровых действиях. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 четверть

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР		
	Тема: Способы самостоятельной деятельности	2				
55	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1		Устный опрос
56	Способы повышения индивидуальной нагрузки	1	0	1		Устный опрос
	Модуль «Спорт ГТО» (4 часа)					
57	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на длинные дистанции. Нормативы ГТО. Правила соревнований по комплексу ГТО	1	0	1		Практическая работа

58	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1		Практическая работа
59	Соревновательная деятельность в контрольно - тестовых упражнениях, в сдаче нормативов ГТО внутришкольного этапа.	1	0	1		Практическая работа
60	Контрольно-тестовые упражнения для определения динамики физического развития	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Лёгкая атлетика»	8				
61	Бег на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа
62	Бег в равномерном темпе 1000 м. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
63	Техника бега на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. Бег 60м.	1	0	1		Практическая работа
64	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа
65	ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000 м. КН. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
66	Зачёт: Метание малого мяча на дальность (на результат). Правила соревнований в метании мяча.	1	0	1		Практическая работа
67	ОРУ. Бег 500 м. Прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
68	Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча.	1	0	1		Зачет

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема урока 1 четверть	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР		
Способы самостоятельной деятельности (2ч). Модуль « Легкая атлетика» (8 час.)						
1.	Вводный инструктаж. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	0	0		Устный опрос;
2	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	0		Устный опрос;
3	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
4.	Правила т/б (инструктаж). Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. «Челночный» бег 3х20 (техника).	1	0	1		Устный опрос;

5.	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» «Челночный» бег 3х10	1	0	1		Практическая работа
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	0	1		Практическая работа
7.	Правила т\б. Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
8.	Спец. подготовительные упр. для метания. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
9	Упражнения для развития выносливости. Комплекс для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа
10	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Спорт».	6				
11	Требования к выполнению комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
12	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
13	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
14	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практич. работа
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практич. работа
16	Выполнение нормативов комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
2 четверть. Знания о физической культуре (2 ч).						
Модуль « Гимнастика» (8 часов). Волейбол (6 часов).						
17	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	0	1		Практическая работа
18	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа
19	Правила т\б на уроках гимнастики. Комплекс упр. для развития гибкости. <u>Комбинация акр. элементов.</u> Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа
20	Правила т\б. Комплекс упр. для развития гибкости. Комбинация акр. эл-тов. Подтягивание на перекладине. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа
21	Правила т\б. Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперед из положения сидя (тест). <u>Комбинация акр. эл-</u>	1	0	1		Практическая работа

	тов. Подтягивание на перекладине.					
22	Правила т\б на уроках гимнастики. Комплекс упр.для развития гибкости. Комбинация акр. элементов. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	0	1		Практическая работа
23	Правила т\б. Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания. Комбинация упр. в равновесии. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (д)	1	0	1		Практическая работа
24	Правила т\б. Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Комбинация упр.в равновесии. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (д)	1	0	1		Практическая работа
25	Правила т\б. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. Комбинация упр.в равновесии (повт). Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	1	0	1		Практическая работа
26	Правила т\б. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. Комбинация упражнений в равновесии (дев) – КН. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши)- КН.	1	0	1		Практическая работа
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (6 часов).						
27	Правила БЖЖ. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху; прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (2-3 м). Верхняя прямая подача. Выбор исходного положения для выполнения передач. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
28	Правила т\б. СФП. Разновидности передвижений по площадке. Передача мяча двумя руками сверху; прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
29	Правила т\б. СФП. Правила т\б. Судейство игры. Передача мяча двумя руками сверху в	1	0	1		Практическая работа

	парах через сетку. Приём и передача мяча снизу в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Выбор исходного положения для выполнения передач. Учебная игра.					
30	Правила т\б. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку - КН. Приём и передача мяча снизу в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
31	Правила т\б. СФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём и передача мяча снизу в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Система игры со второй передачи через игрока передней линии. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
32	Правила т\б. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку – КН. Верхняя прямая подача. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Командные действия: взаимодействия игроков зон 4, и 2 с игроком зоны 3. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
3 четверть. Способы самостоятельной деятельности (2 ч).						
Модуль «Спортивные игры»: волейбол (4 ч), баскетбол, (10 ч), футбол (6 ч).						
33	Правила т\б. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Знакомство с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. ОРУ в движении.	1	0	1		Устный опрос
34	Измерение функциональных резервов организма.	1	0	1		Устный опрос
35	Правила т\б на уроках волейбола (инструктаж). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
36	Правила т\б. Приёмы и передачи мяча на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Верхняя прямая подача. Удары и блокировка. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
37	Правила т\б. Передачи мяча в парах через сетку со сменой мест. Верхняя прямая подача. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Удары и блокировка. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
38	Правила т\б. Передачи мяча через сетку в парах в движении (вдоль сетки). Верхняя прямая подача (6 попыток) - КН. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10				

39	Правила т\б. СФП. Основные правила игры. Состав судейской бригады. Жесты судьи. Ведение мяча с обведением предметов. Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в прыжке (3м). «Челночный» бег 4х9 м.	1	0	1		Практическая работа
40	Правила т\б. СФП. «Челночный» бег 4х9 м. – тест . Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в прыжке (3м). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Штрафной бросок (техника). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
41	Правила т\б. Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в прыжке (3м). Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча без зрительного контроля. Штрафной бросок (отработка деталей техники). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
42	Правила т\б. Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча без зрительного контроля. Штрафной бросок (отработка деталей техники).	1	0	1		Практическая работа
43	Правила т\б. СФП. 10 штрафных бросков – КН. Бросок мяча двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита. Выбор места для игровых действий, выбор игрового момента для получения мяча в трёхсекундной зоне нападения. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
44	Правила т\б. Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча без зрительного контроля. Штрафной бросок (отработка деталей техники). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
45	Правила т\б. Штрафной бросок – КО. 10 бросков двумя руками сверху в прыжке на расстоянии 3 м от щита – КН. Заслоны, уход из-под заслона. Выбор позиции опеки соперников на площадке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
46	Правила т\б. 10 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 м от щита – КН. Заслоны, уход из-под заслона. Выбор позиции опеки соперников на площадке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
47	Ведение мяча с обведением предметов. Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в прыжке (3м). Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
48	Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху в прыжке (3м). «Челночный» бег 4х9 м. Упражнения для коррекции зрения. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	6				
49	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа

50	Остановки и удары по мячу с места и в движении. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
51	Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
52	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи в движении. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
53	Жонглирование мячом. КН Обведение стоек правой, левой ногой 10 м. с ударом на точность	1	0	1		Практическая работа
54	Учебная игра. Судейство.	1	0	1		Практическая работа
4 четверть. Способы самостоятельной деятельности (2ч).						
Модуль «Лёгкая атлетика». (8 ч)						
55	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1	0	1		Устный опрос
56	Оказание первой помощи во время активного отдыха.	1	0	1		Устный опрос
	Модуль «Спорт» ГТО	4				
57	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. Бег на длинные дистанции. Нормативы ГТО. Правила соревнований по комплексу ГТО	1	0	1		Практическая работа
58	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1	0	1		Практическая работа
59	Соревновательная деятельность в контрольно - тестовых упражнениях, в сдаче нормативов ГТО внутришкольного этапа.	1	0	1		Практическая работа
60	Контрольно-тестовые упражнения для определения динамики физического развития	1	0	1		Практическая работа
61	Правила т\б по ЛА (инструктаж). Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. «Челночный» бег 3x20 (техника). Комплекс упражнений на релаксацию.	1	0	1		Практическая работа
62	Правила т\б. Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Челночный» бег 3x20 м - КН. Бег: 60м (техника, повт.). Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча на дальность. Комплекс упражнений на релаксацию	1	0	1		Практическая работа
63	Правила т\б. Бег 30м (тест). Спец. подготовительные упр. для метания. Метание малого мяча на дальность. Бег 60 м. Комплекс для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа
64	Правила т\б. Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Бег 60 м – КН Метание малого мяча на дальность. Комплекс для	1	0	1		Практическая работа

	формирования осанки.					
65	Правила т\б. Комплекс ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность – КН.	1	0	1		Практическая работа
66	Правила т\б. Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки.	1	0	1		Практическая работа
67	Равномерный бег в медленном темпе 500 - 1000м (техника). Комплекс для формирования осанки.	1	0	1		Практическая работа
68	Бег 500 м (д)– 1000 м (м) - КН. Комплекс на релаксацию.	1	0	1		Практическая работа

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 993
2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРОРоссийской академии образования, 2021г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>
fk.html

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method><https://www.gto.ru/norms>

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. Олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
5. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
- 10.«Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
- 11.Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
- 12.Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
15. Новые формы физической культуры и спорта. В. К. Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
17. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
18. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
19. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
20. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
21. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
23. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
24. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.

Для учащихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

Материально-техническое обеспечение предмета
«Физическая культура» СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№	Наименование	Количество	Инвентарный номер
	Гимнастический инвентарь		
1	<i>Навесная перекладина</i>	2 шт.	11301186
2	<i>Козел гимнастический для опорных прыжков</i>	1 шт.	10490237
3	<i>Конь гимнастический для опорных прыжков</i>	1 шт.	10490176
4	<i>Мостик гимнастический для опорных прыжков</i>	2 шт +1 шт старый	11301484
5	<i>Скамейка гимнастическая маленькая</i> <i>Скамейка гимнастическая средняя</i>	4 шт 2шт	10490220 10490221 10490222 10490223
6	<i>Мат гимнастический в чехлах</i>	11 (9 новых 2 старых)	11300512
7	<i>Скакалка</i>	90 + 60+18	11360054
8	Обруч гимнастический большой	Д75-27 шт.	
9	<i>Обруч гимнастический металл</i>	54 шт.	11377866
	<i>Обруч гимнастический</i>	18 шт	11377866
10	<i>Обруч гимнастический маленький</i>	Д60-27шт	1136001
11	<i>Палка гимнастическая</i>	3+7+ 18	11300770 11301083
12	Мяч малый гимнастический	1 шт.	11377506
13	<i>Гантели переменной массы</i>	4 ед	11301479
14	Штанга -гриф Блины 1,25 кг Блины 2,5 кг Блины 5 кг	1 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт.	
15	<i>Канат для лазания</i>	2 шт	11300725
16	<i>Канат для перетягивания</i>	1 шт 1 шт	11300185 10630130
17	<i>Брусья гимнастические</i>	1комплект	10490218
18	<i>Бревно гимнастическое</i>	1комплект	10490219
19	<i>Коврик гимнастический</i>	18 шт	11301712
	Легкоатлетический инвентарь		
20	<i>Граната для метания</i>	3 шт	11301364
21	Секундомер	1 шт.	
22	<i>Рулетка металлическая №1</i>	1 шт.	11301613
23	<i>Рулетка металлическая №2</i>	1 шт.	11301613
24	<i>Эстафетная палка деревянная</i>	1 комплкт	11301528

		2 комплекта	11300032
25	<i>Барьер легкоатлетический</i>	12 шт	11377864
26	<i>Барьер тип 1</i>	2 шт	11378274
27	<i>Линейка для прыжков в длину с места</i>	1 шт.	11377865
28	<i>Стойка для прыжков в высоту</i>	1 комплект	11300765
29	<i>Беговая дорожка детская</i>	1 шт.	10490248
30	<i>Беговая дорожка</i>	1шт	11300522
	Инвентарь для спортивных сооружений		
31	<i>Конус для разметки</i>	10 шт	11366862
32	<i>Мяч баскетбольный</i>	30 шт.+ 2шт	11301374
33	<i>Мяч волейбольный</i>	33 шт	11301362
34	<i>Мяч футбольный</i>	65 шт	11361039
35	<i>Мяч для настольного тенниса</i>	3 упаковки	11378271
36	<i>Сетка для мини футбола</i>	2 шт	11367425
37	<i>Сетка волейбольная</i>	3 шт	11301365
38	<i>Сетка футбольная</i>	1 шт.	11301642
39	<i>Набор - Сетка для настольного тенниса с креплениями</i>	1 комплект 2 ед 1 комплект	11306323 11366673
40	<i>Баскетбольный щит с кольцом и сеткой</i> <i>Щит баскетбольный</i>	1 комплект +1 комплект 1 комплект 1	10490224 10490225 10490249 10490132
41	<i>Ракетка для бадминтона</i>	4 шт.	11300726
42	<i>Ракетка для большого тенниса</i>	4 шт.	11378270
43	<i>Ракетка для настольного тенниса</i>	2 шт	
44	<i>Стол для настольного тенниса</i>	3 шт.+1 шт	10490238 10490179 10490180 10490181
45	<i>Воланчик для бадминтона</i>	2 упаковки	11378272
46	<i>Стойка волейбольная</i>	2 шт	10490216 10490217
47	<i>Стойка с сеткой для большого тенниса</i>	1 комплект	10490250
48	<i>Ворота для мини футбола</i>	1 шт 1 шт	10490214 10490215
49	<i>Консоль для подвесного снаряда</i>	1 шт	11360029
50	<i>Пульсометр</i>	1 шт	11378277
51	<i>Стенка гимнастическая взрослая (количество секций)</i>	10 шт. в большом зале 2 шт в подвале	11361102 11361102
52	Аптечка		