Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0347ED0C00ACB40884462D030F73D439BE
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 20.08.2026 до 20.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Физическая культура»

базовый уровень

для обучающихся 5-9 класса

Разработчик(и):
учителя :
Карпов Евгений Леонидович
Катянина Алина Николаевна
Устюгова Светлана Владимировна
Верещака Никита Андреевич

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 – 9 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными решением Педагогического совета текущего учебного года.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 обучения по предмету «Физическая культура» 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 надежности 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.

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.

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 ее 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, легкая атлетика, зимние виды спорта: лыжная подготовка; спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, а также включают элементы модулей: перетягивание каната, городошный спорт. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем "Спорт" включают в себя модуль флорбол/хоккей на траве и подготовку обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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.

Цели коррекционно-развивающей работы: адаптации содержания по программе физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья, находящимися на совместном обучении в инклюзивном классе).

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат **ценности и компетенции,** в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия**.

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	**Культура саморазвития**
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	**Культура взаимодействия:**
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
3.	**Культура созидания:**
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ЧОУ «Точка будущего»

2. Период обучения. Программа рассчитана на 5 лет
3. Недельное и годовое количество часов

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
2. Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
3. Журнал Физическая культура в школе - Научно - методический журнал
4. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
5. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
6. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Журнал Физическая культура в школе - Научно - методический журнал
2. Матвеев А.П. Физическая культура: 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев,- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
3. Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. Баскетбол и пи тербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / Несмеянов А.А. kniga-piterbasket.pdf (eanw.info), свободный
4. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
5. Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
6. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
7. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
2. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
3. Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
4. Несмеянов А.А., Шабров А.В., Овчинников В.П. Баскетбол и пи тербаскет: медико-психологические и педагогические аспекты: Учебное пособие / Несмеянов А.А., Шабров А.В.,

Овчинников В.П. – СПб: ООО «Р-КОПИ», 2020. – 344 с. Режим доступа: kniga-piterbasket.pdf (eanw.info), свободный

5. Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

6. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций [М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.

7. Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

Раздел 1. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обучающихся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
5 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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		
Спортивно - оздоровительная деятельность		
Модуль	**Лёгкая атлетика**	
Тема 1 Беговые упражнения	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 2 Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Гимнастика**	
Тема 1 Строевые приёмы	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина. Осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

	Брусья параллельные (мужские). Разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). осваивание виса на в/ж, вис присев и лежа на н/ж, вис лежа ноги врозь правой (левой), упор сзади.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Упражнения в равновесии 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 и скамейке: 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».	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты:	Вырывание и выбивание мяча.	
Тема 6 Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Зимние виды спорта: Лыжная подготовка**	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Волейбол**	
Тема 1 Стойка игрока	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафета с эле-ментами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Передача мяча	Передача двумя руками над собой и вперед. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками. Линейные и встречные эстафеты. Комбинация из освоенных элементов.	
Тема 4 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5	Игра по правилам: Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	

Модуль	**Спорт: Флорбол**	
Тема 1 Ведение мяча	различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок"); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами),	Групповые формы работы
Тема 2. Приём мяча	прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки),	
Тема 3 Перехват мяча:	клюшкой, ногой, корпусом.	
Тема 4: Передача мяча:	ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной.	
Тема 5 Удар	заметающий, прямой удар, удар по летному мячу.	
6 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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		
Модуль	**Лёгкая атлетика**	
Тема 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча:	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	
Модуль	Гимнастика	
Тема 1 Строевые упражнения:	Размыкание и смыканию с поворотами в движении. Обучение строевому шагу.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения:	«Мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование кувырков вперед и ранее изученных элементов.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Освоение прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина низкая. Мальчики совершенствуют выполнение перемахов, осваивают: упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
	Брусья параллельные (мужские). передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, начинают осваивать размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	Брусья разновысотные (женские). совершенствовать выполнение смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стоя продольно у правой трети бревна. 1. Вскок в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла. 2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны— 1,0 балла. 3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла. 4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла. 5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла. 6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла. 7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла. 8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча:	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча	: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры:	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".	
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Темы 1 Освоение техники лыжных ходов:	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой" Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Волейбол**	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Передача мяча двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). Прием мяча двумя руками снизу.	
Тема 4 Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача.	

Тема 5 Прямой нападающий удар	Обучение техники нападающего удара.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	
Модуль	**Спорт: Флорбол**	
Тема 1 Ведение мяча	различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок"); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами),	
Тема 2. Приём мяча	прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки),	
Тема 3 Перехват мяча:	клюшкой, ногой, корпусом.	
Тема 4: Передача мяча:	ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной.	
Тема 5 Удар	заметающий, прямой удар, удар по летному мячу.	
7 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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		
Модуль	**Лёгкая атлетика**	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Процесс совершенствования прыжков в высоту.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м., по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Бросок и ловля набивного мяча	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Гимнастика**	
Темы 1 Строевые упражнения	Освоение поворотов на 45° и овладение умениям изменять длину шага.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: освоение опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см. Девочки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см.	
Тема 3 Упражнениям в висах и упорах	Низкая перекладина. Совершенствование ранее освоенных упражнений: упоров, перемахов, подъемов в более сложных условиях, например, из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. Выполнение упражнении в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в висе.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Освоение размахивания в упоре соскок махом назад.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). совершенствование ранее освоенных упражнений и овладение подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.	
Тема 4 Упражнения в равновесии	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). Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла. 2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла. 3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла. 4. То же с левой ноги— 1,5 балла.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла. 6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.	
Модуль	**Спортивные игры: Баскетбол**	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры:	Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	

Тема 1 Освоение техники лыжных ходов:	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Волейбол**	
Тема 1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Передача мяча:	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.	
Тема 3 Прием мяча:	Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). Прием мяча двумя руками снизу.	
Тема 4 Нижняя прямая подача:	Нижняя прямая подача.	Индивидуальная Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Игра по правилам:	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Футбол**	
Тема 1 Передача мяча	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Тактические действия	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Игровая деятельность	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Совершенствование техники	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр, подготовка к ГТО	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

8 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
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 (в процессе занятий)		
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		
Модуль	**Лёгкая атлетика**	
Тема 1. Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	
Тема 3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

	технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	
Модуль	**Гимнастика**	
Тема 1 Строевые упражнения	Освоение перехода с шага на месте на ходьбу.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики: освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: освоение прыжка согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Упражнениям в висах и упорах:	Перекладина. Совершенствование подъема переворотом толчком двумя и перемахов ногами. Освоение подъема на одной вне (подъем завесом вне), из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья параллельные (мужские). Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад. Освоение кувырка вперед из седа ноги врозь в седы ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в седы ноги врозь.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах. Новым элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж.	
Тема 5 Упражнения в равновесии:	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Выполнение комбинации для совершенствования:	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. 1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев — 2,5 балла. 2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла. 3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу ру-ки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5балла. 6. То же с левой ноги— 1,5 балла. 7. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла. 6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла.	
Модуль	**Спортивные игры: Баскетбол**	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	

Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).	
Игра по правилам	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Волейбол**	
Тема 1 Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Передача мяча:	Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Прием мяча:	Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Подача:	Верхняя прямая подача.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 5 Прямой нападающий удар:	Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар после передачи пасующего.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Блокирование:	Индивидуальное; Страховка при блокировании	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 7 Игра по правилам	Игра по правилам волейбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 8 Тактические действия	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальная работа Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Футбол**	
Тема 1 Удары по мячу	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Правила игры	Правила игры в мини-футбол. Технические и тактические действия.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Игровая деятельность	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)	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 4 Совершенствование техники	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр, подготовка к ГТО	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
9 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
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 (в процессе занятий)		
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		
Модуль	**Лёгкая атлетика**	
Темы 1 Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега: Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину: Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту: «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4	Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед – вверх.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Гимнастика**	
Темы 1 Строевые упражнения	Осваивание разновидностей перехода с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2 Акробатические упражнения	Мальчики освоение из упора присев силой стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки — освоение равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Опорные прыжки	Мальчики: совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки: осваивание прыжка боком через коня в ширину на высоте 110 см.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Перекладина. Совершенствование выполнения ранее освоенных элементов: перемахов и поворотов, подъемов переворотом толчком двумя и на одной	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 4 Упражнениям в висах и упорах	вне (завесом вне) на средней перекладине. Освоение подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад.	
	Брусья параллельные (мужские). Совершенствование размахивания в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в седы ноги врозь из упора на предплечьях. Освоение подъема махом вперед в седы ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
	Брусья разновысотные (женские). Освоение виса прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Совершенствование ранее освоенных упражнений в различных учебных комбинациях, составленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Упражнения в равновесии	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).	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Освоение ловли и передач мяча	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Освоение техники ведения мяча:	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 4 Овладение техникой бросков мяча:	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 5 Освоение индивидуальной техники защиты	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 6 Освоение тактики игры	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 7 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Зимние виды спорта - лыжная подготовка**	
Тема 1 Освоение техники лыжных ходов	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: Волейбол**	
Тема 1 Передача мяча:	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 2 Прием мяча:	Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема 3 Подача	Верхняя прямая подача.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4 Прямой нападающий удар	Нападающий удар через сетку	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Тема 5 Блокирование	Индивидуальное. Групповое. Страховка при блокировании.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 6 Игра по правилам	Игра в волейбол Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Модуль	**Спортивные игры: футбол**	
Тема Совершенствование основных технических элементов	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
Тема	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр, подготовка к ГТО	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты

Личностные образовательные результаты представляют собой систему целей, ориентированных на поступательное развитие субъектной позиции обучающихся и достижение ими к концу обучения в основной школе уровня развития субъектности - «субъект деятельности» в сочетании со способностью и готовностью опираться при реализации действий на усвоенные ценностные образцы и осуществлять осознанные ценностные выборы. Достижение поставленных целей предполагает развитие у обучающихся следующих качеств и способностей в контексте становления культуры созидания, сотрудничества и саморазвития.

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 свое 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 учетом 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.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Перечень межпредметных понятий:

Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.

Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.

Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.

Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.

Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.

Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.

Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.

Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.

Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.

Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.

Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.

Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.

Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.

Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.

Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.
Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.
Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.
Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей.
Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- ✓ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- ✓ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- ✓ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,
- ✓ руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- ✓ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- ✓ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные 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.

3. Предметные образовательные результаты (базовый уровень)

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- ✓ составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным способом вверх и по диагонали;
- ✓ выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- ✓ демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";
- ✓ передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- ✓ баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- ✓ волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега)
- ✓ флорбол (ведение мяча с отрывом и без отрыва от клюшки, приём и передача мяча, перехват мяча)

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 учетом 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 (прием 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)
- ✓ флорбол (ведение мяча толчками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом; смешанный способ ведения мяча; приём и передача мяча, перехват мяча, удары по мячу)

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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- ✓ выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступание" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- ✓ демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- ✓ баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- ✓ футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- ✓ проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- ✓ анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- ✓ проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- ✓ составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- ✓ выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- ✓ выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- ✓ выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 подъема 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", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- ✓ использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- ✓ измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, "задержки дыхания", использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- ✓ определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- ✓ составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- ✓ составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);
- ✓ составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- ✓ составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- ✓ совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- ✓ соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- ✓ совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- ✓ тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. **Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся** с указанием тематики проектов.

Исследование. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдение здорового образа жизни. Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проектирование. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Конструирование. Составление комплексов упражнений (комплекс утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, комплексы упражнений на воспитание физических качеств) и их графическая запись. Составление схематического изображения комбинаций в спортивных играх.

Организация. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), работа в командах на уроках физической культуры.

Стратегирование Составление тактических карт в спортивных играх.

Тему исследовательской работы по физкультуре с 5 по 9 класс следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проекторной деятельности должны быть связанны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся.

Примеры тем для индивидуальных проектов обучающихся:

1. Профилактика плоскостопия у младших школьников
2. Фастфуд – полезен или нет
3. Организация соревнований по флорболу среди учащихся ОК ТБ
4. Мой режим дня
5. Мой дневник самоконтроля
6. Зимние забавы
7. Развитие координационных способностей посредством скакалки
8. Проведение соревнований по «Русской лапте» среди взрослых
9. Составление индивидуальной программы оздоровления и физического развития

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

1. Тематическое планирование

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
5 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) 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 культур			
Модуль. Легкая атлетика 14 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Овладение техникой спринтерского бега. 3. Скоростной бег до 40 м. 4. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1		Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 2. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. 1. Бег с ускорением от 30 до 40 м. 2. Бег на результат 60 метров 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1		
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Высокий старт 3. Овладение техникой длительного бега. 3. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 4.	2		Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П.

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжковые упражнения: Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Контрольный норматив: бег на 1000 м.			Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега (контроль)	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 3. «Подвижная цель», «Вышибалы», "Городки"	2		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание теннисного мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние 3. Контроль метание теннисного мяча на дальность	1		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	2		

2. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.			
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Бросок мяча вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	1		https://resh.edu.ru
Модуль. Гимнастика 10 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики. 2. Общеразвивающие физические упражнения (с предметом) 3. Строевые упражнения: обучение перестроениям из колонны по одному в колонну по два	1		Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 2. Знания о физической культуре. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «НА зарядку становись!». 1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.	1		
Тема 3. 1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. 2. Общеразвивающие физические упражнения	1		https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.

3. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).			
Тема 4 . 1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. 2. Акробатическая комбинация. 3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Контроль Наклон вперед из положения сидя	1		
Тема 5. 1. Упражнения в равновесии: совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях. 2. Осанка как показатель физического развития человека. 3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1		
Тема 6. 1. Опорные прыжки: осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см. 2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1		https://resh.edu.ru
Тема 7. 1. Опорные прыжки: выполнение подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.	1		

2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).			
Тема 8. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Принятие контрольных нормативов по разделу гимнастика с основами акробатики: Подтягивание на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	1		
Тема 9. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). 3. Перекладина: осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).	1		https://resh.edu.ru Физическая культура 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е издание, перераб. М.: Просвещение, 2023.
Тема 10. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре) на параллельных брусьях.	1		

Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1. 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед 4.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2. 1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
Тема 3 1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 4 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Вырывание и выбивание мяча 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	1		

от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
Тема 5 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 7. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
Тема 8. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.			
Тема 9. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 10 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 12 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	+	

3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5..Нападение быстрым прорывом (1:0).			
Тема 13 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Контроль броска одной и двумя руками с места и в движении 5..Нападение быстрым прорывом (1:0). 6.Учебная игра	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Зимние виды спорта: лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1. 1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2. 1. Общеразвивающие упражнения на лыжах 2. Совершенствование поворотов на месте махом. 3. Техника падения. 4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.

3. Контроль поворотов на месте. 4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу			
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Эстафеты."	1	+	
Тема 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Игра остановка рывком, передача эстафетной палочки на лыжах	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка) 3. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой» 4. Обучение техники бесшажного хода	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7.	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд.,

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Контроль подъёма в гору скользящим шагом 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4 Эстафеты на лыжах			перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Торможение и поворот упором. 3. Совершенствование техники одновременного двушажный хода 3. Прохождение дистанции 3000м – 3500м.	1		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование техники одновременного двушажного хода 3. Преодоление дистанции полосы препятствий: подъём в горку, спуск, ход.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			
Тема 1 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 4. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении	2	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

3. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении 4.Техника передачи мяча двумя руками снизу			
Тема 3 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу 4. Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	2	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Контроль прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. 4. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 5. Игра по упрощенным правилам	3		
Тема 6 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Освоение техники нижней прямой подачи 4.Обучение техники нападающего удара 5. Игра по упрощенным правилам	3	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спорт: Флорбол 6 ч			

Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок"); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами)	1		doc_rules_20022020.pdf (nnov.ru)
Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2.Приём мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки) Учебная игра	1		doc_rules_20022020.pdf (nnov.ru)
Тема 3 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Перехват мяча: клюшкой, ногой	1		
Тема 4: 1. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. 2. Учебная игра	2		doc_rules_20022020.pdf (nnov.ru)
Тема 5 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр, подготовка к сдаче норм ГТО 2. Удар заметающий, прямой удар, удар по летнему мячу. 3. Учебная игра	1		
6 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий)			

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 (в процессе занятий) Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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.			
Модуль. Легкая атлетика 14 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лёгкая атлетика. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)." 3. Обучение высокому старту от 30 до 40 м. 4. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1		Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением 3.Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег	1		
Тема 3. 1. Овладение техникой длительного бега. 2. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.. 3. Контроль бег на результат 60 м	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 4 1. Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 3. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 4. Бег 1500 м. на результат	2	+	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 2. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 3. Контроль прыжка в длину с разбега	2	+	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 6. 1. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально – беговых упражнений	2	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 7. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально - беговых упражнений	1		
Тема 8. 1. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, на дальность. 3. Русская лапта , подвижная цель	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 9. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. 3. Игра «Лапта»	2	+	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 10. Специально - беговые упражнения. 2. Совершенствование техники метания мяча 3. Игра «Лапта», "Городки"	1		
Модуль. Гимнастика 10 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по тб. на занятиях гимнастикой 2. Знания о физической культуре 3.Строевые упражнения-обучение размыканию и смыканию с поворотами в движении. 4. Обучение техники выполнения кувырка вперед.	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2. 1. ОРУ на развитие основных физических качеств 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 3.Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. 4.Освоение техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 4. Контроль техники выполнения кувырка вперед в комбинации	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 4. 1.Знания о физической культуре	1	+	

2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3.Контроль техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 4. Совершенствование техники выполнения перемахов на низкой перекладине.			
Тема 5. 1.Техника выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине на высокой перекладине 3. Упражнение на развитие силу “Перегивание каната”	1		Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 6. 1. ОРУ на развитие основных физических качеств 2. Совершенствование техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 4.Поднимание туловища из положения лежа	1	+	
Тема 7 1. ОРУ на развитие основных физ. качеств 2. Контроль техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 3. Техника выполнения передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, осваивание размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад	1		Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 8. 1. Совершенствование техники выполнения-передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

брусьях, размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад Совершенствование выполнения висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.			
Тема 9. 1. Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стоя продольно у правой трети бревна. 1. Вскок в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла. 2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны— 1,0 балла. 3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла. 4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла. 5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла. 6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла. 7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла. 8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла.	1		
Тема 10. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			

Тема 1. 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед 4.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2. 1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
Тема 3 1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 4 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Вырывание и выбивание мяча 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		

Тема 5 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 7. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
Тема 8. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.			
Тема 9. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 10 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 12 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после	2	+	

ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5..Нападение быстрым прорывом (1:0).			
Тема 13 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Контроль броска одной и двумя руками с места и в движении 5..Нападение быстрым прорывом (1:0). 6.Учебная игра	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Зимние виды спорта: лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1. 1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2. 1. Общеразвивающие упражнения на лыжах 2. Совершенствование поворотов на месте махом. 3. Техника падения. 4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 3. Контроль поворотов на месте.	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.

4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу			
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Эстафеты."	1	+	
Тема 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Игра остановка рывком, передача эстафетной палочки на лыжах	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка) 3. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой» 4. Обучение техники бесшажного хода	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд.,

2. Контроль подъёма в гору скользящим шагом 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4 Эстафеты на лыжах			перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 8. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 4. Торможение и поворот упором. 3. Совершенствование техники одновременного двушажный хода 3. Прохождение дистанции 3000м – 3500м.	1		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование техники одновременного двушажного хода 3. Преодоление дистанции полосы препятствий: подъём в горку, спуск, ход.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			
Тема 1 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 4. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении	2	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 2 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении 4.Техника передачи мяча двумя руками снизу	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 3 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу 4. Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	2	+	Матвеев А.П. Физическая культура : 6-7 е классы: учебник/ А.П. Матвеев.- 13 -е тзд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.- 224 с.: ил.
Тема 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Контроль прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	2		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. 4. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 5. Игра по упрощенным правилам	3		
Тема 6 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Освоение техники нижней прямой подачи 4.Обучение техники нападающего удара 5. Игра по упрощенным правилам	3	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спорт: Флорбол 6 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок");	1		

без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами)			
Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2.Приём мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки) Учебная игра	1		
Тема 3 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Перехват мяча: клюшкой, ногой	1		
Тема 4: 1. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. 2. Учебная игра	2		
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр, подготовка к сдаче норм ГТО 2. Удар заметающий, прямой удар, удар по летному мячу. 3. Учебная игра	1		
7 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и ее 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"			
Модуль. Лёгкая атлетика 12 ч			
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу легкая атлетика 2. Специально - беговые упражнения 3. Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 2. 1. Совершенствование техники спринтерского бега. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». 3. Бег на 30, 60 м. на результат	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики	1		Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный

3. Прыжки в длину с места на результат способом «прогнувшись»			
Тема 4. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – метание мяча 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 3.Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». 4.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2	+	
Тема 5. 1. Специально – беговые упражнения 2. Контроль техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игра «Русская лапта», “Городки”	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 2.ОРУ на материале лёгкой атлетики 3.Контроль бег на длинные дистанции 1000 и 2000м (кроссовый бег)	1		
Темам 7 1. Специально -беговые упражнения Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и	2	+	

средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.			
Модуль. Гимнастика 13 ч			
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики 3.Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. 4.Акробатические упражнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 3.Акробатические упр: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 4. Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. Перестроения в движении.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 4. Акробатические упр: контроль техники выполнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на результат	2	+	Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный

Тема 4. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- освоение прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см 5. Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине 6. Поднимание туловища из положения лежа на результат	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 100-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на перекладине 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 6. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 2.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 10-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на низкой перекладине 3.Подтягивание из виса на перекладине. Выполнение упражнений на равновесие: комбинация для совершенствования	2		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 7. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики	3	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

2.Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад- п/б 5. Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах- р/б			
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 5. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. 6.Учебная игра	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Знания о физической культуре Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. 2.Совершенствование техники ведения мяча. 3.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 4.Учебная игра	2	+	
Тема 3 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Совершенствование техники бросков мяча. 3.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 4.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 4	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча. 4.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра			
Тема 5 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча. 4. Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Контроль техники бросков мяча. 4.Контроль броска одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 6.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра			
Тема 9 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 10 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2.Контроль техники вырывания и выбивания мяча, перехвата во время учебной игры. 3.Обучение нападению быстрым прорывом (3:2). 4.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 11 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). 4.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

(3:2). 5.Учебная игр			
Модуль. Зимние виды спорта: Лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжная подготовка 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Обучение методики торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1. Знания о физической культуре 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1. Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Тема 4 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3.Совершенствование конькового хода. 4.Одновременный одношажный ход 5. Прохождение дистанции 3 км	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4.Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход 6. Прохождение дистанции 5 км	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			

Тема 1 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 5.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. 5.Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 4 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.			
Тема 55 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Обучение техники верхней прямой подаче 5.Обучение техники прямого нападающего удара через сетку.	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.			
Тема 9 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Контроль техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 10 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5. Обучение техники блокирования	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5.Совершенствование техники блокирования	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Модуль. Спортивные игры: Футбол 5 ч			
Тема 1 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Удар по мячу с разбега внутренней частью	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5.Правила игры в мини-футбол			
Тема 2 1. Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Совершенствование: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 3 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Контроль: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 4 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. 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)	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр			
8 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий) Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.			
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий) 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 учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.			
Модуль. Лёгкая атлетика 12 ч			
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу легкая атлетика 2. Специально - беговые упражнения 3. Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 2. 1. Совершенствование техники спринтерского бега. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». 3. Бег на 30, 60 м. на результат	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции)	1		Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный

2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 3. Прыжки в длину с места на результат способом «прогнувшись»			
Тема 4. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – метание мяча 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 3.Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». 4.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2	+	
Тема 5. 3. Специально – беговые упражнения 4. Контроль техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игра «Русская лапта», “Городки”	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 2.ОРУ на материале лёгкой атлетики 3.Контроль бег на длинные дистанции 1000 и 2000м (кроссовый бег)	1		
Темам 7 2. Специально -беговые упражнения Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Тема 8 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.	2	+	
Модуль. Гимнастика 13 ч			
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики 3.Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. 4.Акробатические упражнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 3.Акробатические упр: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 4. Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. Перестроения в движении.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 4. Акробатические упр: контроль техники выполнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот	2	+	Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный

в упор стоя на одном колене 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на результат			
Тема 4. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- освоение прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см 5. Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине 6. Поднимание туловища из положения лежа на результат	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 100-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на перекладине 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		Сайт всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
Тема 6. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 2.Опорные прыжки: юноши- Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 10-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на -110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на низкой перекладине 3.Подтягивание из виса на перекладине. Выполнение упражнений на равновесие: комбинация для совершенствования	2		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Тема 7. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 2.Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад- п/б 5. Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах- р/б	3	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 5. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. 6.Учебная игра	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Знания о физической культуре Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. 2.Совершенствование техники ведения мяча. 3.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 4.Учебная игра	2	+	
Тема 3 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Совершенствование техники бросков мяча. 3.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 4.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Тема 4 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча. 4.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча. 4. Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Контроль техники бросков мяча. 4.Контроль броска одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 6.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра			
Тема 9 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 10 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2.Контроль техники вырывания и выбивания мяча, перехвата во время учебной игры. 3.Обучение нападению быстрым прорывом (3:2). 4.Учебная игра	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 11 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

4.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом (3:2). 5.Учебная игр			
Модуль. Зимние виды спорта: Лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжная подготовка 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Обучение методики торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1. Знания о физической культуре 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1. Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

Тема 4 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3.Совершенствование конькового хода. 4.Одновременный одношажный ход 5. Прохождение дистанции 3 км	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4.Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход 6. Прохождение дистанции 5 км	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			

Тема 1 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 5.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. 5.Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 4 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.			
Тема 55 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Обучение техники верхней прямой подаче 5.Обучение техники прямого нападающего удара через сетку.	2	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.			
Тема 9 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Контроль техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 10 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5. Обучение техники блокирования	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5.Совершенствование техники блокирования	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Модуль. Спортивные игры: Футбол 5 ч			
Тема 1 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

спортивных игр.4. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5.Правила игры в мини-футбол			
Тема 2 1. Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Совершенствование: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 3 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Контроль: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 4 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. 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)	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

2. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр			
9 класс			
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 (в процессе занятий) Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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.			
Модуль. Легкая атлетика 14 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по ТБ по разделу лёгкая атлетика 2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 3. Совершенствование двигательных способностей. 4. Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение технике прыжка в длину «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Совершенствование двигательных способностей. 3.Обучение технике спринтерского бега. 4.Обучение технике прыжка в длину.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование техники длительного бега. 4.Совершенствование техники прыжка в длину.			
Тема 4 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Контроль прыжка в длину «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 1. Контрольные упражнения: 1.Бег 60 м, сек. 2.Прыжки в длину с места. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3.Совершенствование двигательных способностей.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Обучение технике прыжка в высоту 4.Совершенствование технике броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед–вверх.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Совершенствование двигательных способностей.4. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 8 1.Совершенствование двигательных способностей.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

2.Совершенствование техники прыжка в высоту. 3.Обучение технике броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.			
Тема 9 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Совершенствование двигательных способностей. 4. Контрольные упражнения: Прыжок в высоту с разбега. 5.Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.	2		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 10 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 11 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	2		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 12 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

3.Контроль: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность			
Модуль. Гимнастика 12 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по ТБ по разделу гимнастика 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 2 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Обучение строевым приемам. 4. Совершенствование. Мальчики - длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 3 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Обучение строевым приемам. 4. Совершенствование. Мальчики - длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки -	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.

гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).			
Тема 4 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контроль: Мальчики – ранее разученная комбинация Девочки – ранее разученная комбинация	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 5 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контрольные нормативы: Подъем туловища за 1мин. из положения лежа на спине.; Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 6 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019. 256 с.
Тема 7 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки -	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.			
Тема 8 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения с предметом 4.Контроль, опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Девушки упражнения ритмической гимнастики, степ - аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 10 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.5. Висы и упоры. Совершенствование ранее освоенных элементов в комбинации. Обучение подъему переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки упражнения ритмической гимнастики, степ -аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 11 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки упражнения чарлидинга, степ -аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 12 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.3. Строевые приемы. 4. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности раздел баскетбол. 2.Знания о физической культуре. 3.Обучение: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

Тема 3 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Контроль: Челночный бег 3х10 м, сек,	1		
Тема 4 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Техника бросков мяча	1		
Тема 5 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 6 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва: Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 7 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1		
Тема 8 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Индивидуальной техники защиты	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

Тема 9 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Индивидуальной техники защиты	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 10 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 2.Совершенствование: Индивидуальной технике защиты	1		
Тема 11 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 12 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Тема 13 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).Игра по	1	+	

упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.			
Тема 14 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1	+	Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – Москва : Спорт, 2013. - URL: https://ro.litres.ru/li-rouz/basketbol-chempionov-osnovy-22880003/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
Модуль. Зимние виды спорта: лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 2 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 3 Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

Тема 4 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прохождение дистанции до 5 км. Спуски и подъёмы.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Гонка на лыжах	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 9 Общеразвивающие упражнения. Контроль: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1		
Тема 10 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 12 ч			

Тема 1 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Обучение: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1	+	
Тема 3 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 4 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1		
Тема 5 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 6 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 7 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 8 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 9 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 10 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 11 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1		Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 12 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Контроль прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

Модуль. Спортивные игры: Футбол 6 ч			
Тема 1 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 3. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи,	1	+	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Совершенствование; Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, 5. Остановки и удары по мячу с места и в движении.	1		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 3 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Контроль; Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, 5. Совершенствование: Остановки и удары по мячу с места и в движении.	2		Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.
Тема 4 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4.Контроль: Остановки и удары по мячу с места и в движении.	2	+	Физическая культура 8 – 9 класс. Учебник для общеобразовательный организаций/Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019.- 256 с.

2. Поурочное планирование

Разделы, темы	Кол-во часов	КЭС/основные виды деятельности обучающихся	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
5 класс			
Модуль. Легкая атлетика 14 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой 2. Овладение техникой спринтерского бега. 3. Скоростной бег до 40 м. 4. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1	Обучающиеся должны знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	Опрос
Тема 2. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. 1. Бег с ускорением от 30 до 40 м. 2. Бег на результат 60 метров 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1	Бег на результат 60 метров Обучающийся должен знать технику выполнения бега на короткие дистанции и уметь выполнять бег с максимальной скоростью передвижения	Контрольный норматив
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для	2		

выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Высокий старт 3. Овладение техникой длительного бега. 3. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.			
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжковые упражнения: Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Контрольный норматив: бег на 1000 м.	2	Обучающийся должен знать технику выполнения бега на длинные дистанции, уметь выполнять бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	Контрольный норматив
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега (контроль)	2	Прыжки в длину с разбега обучающиеся должны знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) и выполнять прыжок способом «согнув ноги» на результат	Контрольный норматив
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 3. «Подвижная цель», «Вышибалы», “Городки”	2		

Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Метание теннисного мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние 3. Контроль метание теннисного мяча на дальность	1	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, на дальность с трёх шагов разбега, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча уметь выполнять	Контрольный норматив
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.	2		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Бросок мяча вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места	1		
Модуль. Гимнастика 10 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики. 2. Общеразвивающие физические упражнения (с предметом)	1	Обучающиеся должны знать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой	опрос

3. Строевые упражнения: обучение перестроениям из колонны по одному в колонну по два			
Тема 2. Знания о физической культуре. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «НА зарядку становись!». 1. Общеразвивающие физические упражнения 2. Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием.	1		
Тема 3. 1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. 2. Общеразвивающие физические упражнения 3. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	1		
Тема 4 . 1. Акробатические упражнения: Совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. 2. Акробатическая комбинация. 3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на	1	Кувырки вперёд и назад в группировке, обучающиеся должны знать технику выполнения и уметь выполнять кувырки вперёд ноги «скрестно» (девочки) кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	Контрольный норматив

материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Контроль Наклон вперед из положения сидя			
Тема 5. 1. Упражнения в равновесии: совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях. 2. Осанка как показатель физического развития человека. 3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1	Обучающие должны знать, что такое осанка - виды, причины искривления, выполнять физические упражнения для улучшения осанки	Опрос/тестирование
Тема 6. 1. Опорные прыжки: осваивание подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см. 2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1		
Тема 7. 1. Опорные прыжки: выполнение подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.	1	Опорные прыжки через гимнастического козла, обучающиеся должны знать технику выполнения опорного прыжка через козла основные фазы выполнения и уметь выполнять опорный прыжок	Контрольный норматив

2. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).		ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	
Тема 8. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Принятие контрольных нормативов по разделу гимнастика с основами акробатики: Подтягивание на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	1	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки) Обучающиеся должны знать и выполнять подтягивание мальчики, сгибание рук девочки на результат	Контрольный норматив
Тема 9. 3. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). 3. Перекладина: осваивание виса согнувшись и прогнувшись, перемахи ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).	1	Равновесие на гимнастическом бревне, обучающийся должен уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне (повороты, приставным шагом, подпрыгивая) девочки	

Тема 10. 1. Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование упоров (упор на предплечьях, руках) и седов (сед ноги врозь, сед на бедре) на параллельных брусьях.	1	Упор, обучающийся должен знать понятие упор, разновидности упоров, выполнять упоры (на предплечьях, на урках, упор стоя, упор лёжа)	
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры Знания о физической культуре (Осанка как показатель физического развития человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц.) 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)(Круговая тренировка)	1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, обучающийся должен знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми	
Тема 2. 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Принятие контрольного норматива прыжки на скакалке 1 мин.	1	Выполнение контрольного норматива на координацию, прыжки на скакалке за 1 минуту без остановок	Контрольный норматив

Тема 3. 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, остановка двумя шагами и прыжком. 2. Повороты без мяча и с мячом. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч ловцу»	1		
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану»	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять передвижения в различных стойках баскетболиста (поворот, остановка, ускорение)	
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 3. Принятие контрольного норматива Челночный бег 3х10 м, сек.	1	Выполнение контрольного норматива на быстроту реакции, с изменением направления в беге “челночный бег” 3 раза по 10 м., преодолеть за минимальное количество времени	Контрольный норматив
Тема 6. 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в	2	Ловля и передача мяча, обучающийся должен знать технику выполнения и уметь выполнять в паре	

движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Учебная игра «Мяч капитану, «Пятнашки с мячом»			
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости 3. Комбинации в парах	1		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 3.Учебная игра «Пятнашки с мячом»	1		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Контроль	1	Ведение мяча, обучающийся знать технику ведения мяча и уметь выполнять ведение мяча ведущей рукой с преодолением препятствий изменяя направление движения и скорости	

техники выполнения ведения мяча ведущей рукой			
Тема 10. 1. Техника броска мяча. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану»	1	Бросок мяча в корзину, обучающийся должен уметь выполнять точный бросок мяча с места, после остановки и в движении	
Тема 11. 1. Индивидуальная техника защиты. 2. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. Знания о физической культуре: Характеристика его основных показателей. Учебная игра баскетбол	1		
Тема 12. 1. Тактика игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. 3. Взаимодействие двух игроков подвижные игра "Отдай мяч и выйди". 4 Учебная игра баскетбол	2		
Модуль. Зимние виды спорта: лыжная подготовка 10 ч			

Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. Знания о физической культуре: Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма	1	Обучающийся должен знать правила техники безопасности на лыжах, подготовку мест занятий, выбор одежды и обуви, лыжного инвентаря	опрос
Тема 2 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование поворотов с переступанием 3. Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах	1		
Тема 3 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль поворотов на месте 3. Освоение техники лыжных ходов: Совершенствование Попеременно двухшажного хода. Эстафеты на лыжах	1	Повороты на месте, знать технику выполнения поворотов с лыжами на месте (переступанием, прыжком) и уметь демонстрировать повороты	
Тема 4	1		

1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Техника выполнения подъема "полуелочкой". 3. Одновременный бесшажный ход.			
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Совершенствование подъема "полуелочкой". 3. Подвижные игры «Гонки с преследованием»	1		
Тема 6 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль техники выполнения подъема "полуелочкой". 3. Дистанция 1000 м.	1	Подъём в горку способом “полуёлочка”, знать технику выполнения и уметь подниматься данным способом	Контрольный норматив
Тема 7 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Торможение "плугом". 3. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных двигательных действий торможение, подъем, лыжных ходов.	1		

Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Дистанция 1000 м.	1	Прохождение дистанции 1000м. на лыжах с учетом времени, ранее изученными способами, одновременно двушажный, бесшажный.	Контрольный норматив
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Торможение "плугом". 3. Одновременный бесшажный ход.	1	Знать технику выполнения торможения на лыжах способом “плуг” и уметь выполнять на горке	Контрольный норматив
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Преодоление лыжной полосы препятствий (спуск, подъём, перешагивание, ход)	1		
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			
Тема 1. 1. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1	Знать технику перемещения в стойке волейболиста приставным шагом, боком и спиной вперед , а так же правила волейбола	Опрос

Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Эстафета с элементами волейбола.	1		
Тема 3. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Эстафета с элементами волейбола.	1		
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача двумя руками над собой и вперед. 3. Комбинация из освоенных элементов.	2		
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками над собой и вперед. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1	Знать технику передачи мяча двумя руками над собой и уметь выполнять передачу мяча над собой на месте и в движении, передачу вперед	
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 3. Встречные эстафеты с мячом	1		

Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Прием мяча снизу двумя руками. 3. Линейные и встречные эстафеты	1		
Тема 8. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 1. Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача с 3 -6 м.	1		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование нижней прямой подачи с 3 -6 м. 3. Контроль прием мяча снизу двумя руками. 4. Подвижные игры с элементами волейбол «Пионербол»	1	Знать и уметь выполнять технику приёма мяча двумя руками снизу на месте и партнеру	Контрольный норматив
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. 3. Совершенствование нижней прямой подачи	1		
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Контроль нижней прямой подачи с 3 -6 м. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1	Знать технику выполнения нижней прямой подачи и уметь выполнять с 3 – 6 м.	Контрольный норматив

Тема 12. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Комбинация из освоенных элементов. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1		
Тема 13. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1		
Модуль. Спорт «Флорбол» 6ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок"); без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толками (ударами)	2		
Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Приём мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки) Учебная игра	1	Знать и уметь выполнять приём мяча (в захват) с уступающим движением и без уступающего движения	Контрольный норматив

Тема 3 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Перехват мяча: клюшкой, ногой	1		
Тема 4: 1. ОФП для развития физических качеств подготовка к ГТО 2. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Учебная игра	1	Уметь выполнять передачу мяча: клюшкой ударом, боком, верхом, по полу	Контрольный норматив
Тема 5 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр, подготовка к сдаче норм ГТО 2. Удар заметающий, прямой удар, удар по летному мячу	1	Знать и уметь выполнять удар по мячу прямой, и по летящему мячу	
6 класс			
Модуль. Легкая атлетика 14 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лёгкая атлетика. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)." 3. Обучение высокому старту от 30 до 40 м. 4. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	Обучающиеся должны знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	опрос

Тема 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением 3.Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег	1		
Тема 3. 1. Овладение техникой длительного бега. 2. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.. 3. Контроль бег на результат 60 м	1	Бег на результат 60 метров Обучающийся должен знать технику выполнения бега на короткие дистанции и уметь выполнять бег с максимальной скоростью передвижения	Контрольный норматив
Тема 4 1. Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 3. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 4. Бег 1500 м. на результат	2	Обучающие должны знать (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Тестирование
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 2. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 3. Контроль прыжка в длину с разбега	2	Прыжок в длину, обучающийся должен знать основные фазы выполнения прыжка в длину и уметь выполнять прыжок с 9 - 11 шагов разбега	Контрольный норматив
Тема 6. 1. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	2		

2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально – беговых упражнений			
Тема 7. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально - беговых упражнений	1	Прыжок в высоту, обучающий должен знать технику выполнения и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Контрольный норматив
Тема 8. 1. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, на дальность. 3. Русская лапта , подвижная цель	1		
Тема 9. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. 3. Игра «Лапта»	2		
Тема 10. Специально - беговые упражнения. 2. Совершенствование техники метания мяча 3. Игра «Лапта», “Городки”	1	Метание малого (теннисного) мяча, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча и уметь выполнять метание в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Контрольный норматив
Модуль. Гимнастика 10 ч			
Тема 1. 3. Инструктаж по тб. на занятиях гимнастикой 4. Знания о физической культуре	1	Обучающиеся должны знать строевые приёмы размыкание и смыкание с поворотами в движении	Наблюдение

3.Строевые упражнения-обучение размыканию и смыканию с поворотами в движении. 4. Обучение техники выполнения кувырка вперед.			
Тема 2. 1. ОРУ на развитие основных физических качеств 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 3.Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. 4.Освоение техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.	1	Обучающийся должен знать технику выполнения теста на гибкость (наклон вперед из положения стоя) и уметь выполнять на результат	Контрольный норматив
Тема 3. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3.Совершенствование прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 4. Контроль техники выполнения кувырка вперед в комбинации	1	Обучающийся должен уметь выполнять кувырок вперед в акробатической комбинации из общеразвивающих и ранее изученных сложно координированных упражнений	Контрольный норматив
Тема 4. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств 3.Контроль техники прыжка ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см. 4. Совершенствование техники выполнения перемахов на низкой перекладине.	1	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, обучающиеся должны знать технику выполнения опорного прыжка (основные фазы) и уметь выполнять прыжок способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Контрольный норматив

Тема 5. 1.Техника выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине на высокой перекладине 3. Упражнение на развитие силу “Перегивание каната”	1		
Тема 6. 1. ОРУ на развитие основных физических качеств 2. Совершенствование техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 4.Поднимание туловища из положения лежа	1	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа) и уметь выполнять на результат	Контрольный норматив
Тема 7 1. ОРУ на развитие основных физ. качеств 2. Контроль техники выполнения упора сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. 3. Техника выполнения передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, осваивание размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад	1		
Тема 8. 2. Совершенствование техники выполнения- передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях,	1		

размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад Совершенствование выполнения висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж.			
Тема 9. 1. Упражнения в равновесии: Выполнение комбинации для совершенствования: И. п. — стоя продольно у правой трети бревна. 1. Вскок в упор, правую в сторону на носок— 1,0 балла. 2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны— 1,0 балла. 3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках— 1,0 балла. 4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом— 1,5 балла. 5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой— 1,5 балла. 6. Выпад правой, руки в стороны— 0,5 балла. 7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца»— 1,0 балла. 8. Соскок прогибаясь— 2,5 балла.	1	Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне учащийся демонстрирует полное знание комбинации, правильную последовательность выполнения элементов, элементы выполнены должны быть выполнены без неоправданных пауз	
Тема 10. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1		

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).			
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1. 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед 4.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, обучающийся должен знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми	Опрос
Тема 2. 1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		

Тема 3 1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять остановки с мячом прыжком и в 2 шага	
Тема 4 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3.Вырывание и выбивание мяча 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками и одной рукой от плеча, обучающийся должен знать технику выполнения и уметь выполнять в паре, в круге	
Тема 5 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
Тема 6.	1		

1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
Тема 7. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Вырывание и выбивание мяча 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Вырывание и выбивание мяча, обучающийся должен знать технику выполнения и уметь демонстрировать в паре	
Тема 8. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		

Тема 9. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		
Тема 10 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1		
Тема 11 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	1	Нападение с быстрым прорывом, обучающийся должен знать технику выполнения и использовать в контрольной игре	

сопротивления защитника. 5.Нападение быстрым прорывом (1:0).			
Тема 12 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. 5..Нападение быстрым прорывом (1:0).	2		
Тема 13 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Общеразвивающие физические упражнения 4.Контроль броска одной и двумя руками с места и в движении 5..Нападение быстрым прорывом (1:0). 6.Учебная игра	1	Бросок мяча в корзину, обучающийся должен уметь выполнять точный бросок мяча одной и двумя руками с места после ведения и ловли	
Модуль. Зимние виды спорта: лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1. 1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж.	1	Обучающийся должен знать правила техники безопасности на лыжах, подготовку мест занятий, выбор одежды и обуви, лыжного инвентаря Знать достижения отечественных спортсменов в Олимпийских играх	Опрос

3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок			
Тема 2. 1. Общеразвивающие упражнения на лыжах 2. Совершенствование поворотов на месте махом. 3. Техника падения. 4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага	1		
Тема 3. 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 3. Контроль поворотов на месте. 4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу	1	Повороты на месте, знать технику выполнения поворотов с лыжами на месте (переступанием, прыжком) и уметь демонстрировать повороты	
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Эстафеты."	1		
Тема 5.	1	Подъём в горку способами “скользящий, шаг”,”ёлочка”, знать технику выполнения и уметь подниматься данными способами	Контрольный норматив

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом, ёлочкой 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Игра остановка рывком, передача эстафетной палочки на лыжах			
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка) 3. Подъем в гору скользящим шагом, «ёлочкой» 4. Обучение техники бесшажного хода	2		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Контроль подъёма в гору скользящим шагом 3. Совершенствование техники бесшажного хода 4 Эстафеты на лыжах	1	Подъём в горку способами “скользящий, шаг”,”ёлочка”, знать технику выполнения и уметь подниматься данными способами	
Тема 8. 5. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 6. Торможение и поворот упором. 3. Совершенствование техники одновременного двушажный хода	1	Прохождение дистанции 3000м. на лыжах с учетом времени, ранее изученными способами, одновременно двушажным, бесшажным, одновременно одношажным	Контрольный норматив

3. Прохождение дистанции 3000м – 3500м.			
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование техники одновременного двушажного хода 3. Преодоление дистанции полосы препятствий: подъём в горку, спуск, ход.	1	Одновременно двушажный ход, знать технику выполнения и уметь передвигаться данным способом	
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			
Тема 1 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 4. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении	2	Знать правила игры в волейбол, уметь перемещаться в стойке приставным шагом, боком и вперед	
Тема 2 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении 4.Техника передачи мяча двумя руками снизу	2		
Тема 3 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу	2		

4. Прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).			
Тема 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Контроль прием мяча сверху двумя руками (в парах, над собой).	2	Знать технику выполнения приёма мяча сверху двумя руками и уметь выполнять над собой и паре (до 5 – 7 раз)	Контрольный норматив
Тема 5 1.Знания о физической культуре 2.Общеразвивающие физические упражнения 3. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу. 4. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 5. Игра по упрощенным правилам	3		
Тема 6 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3. Освоение техники нижней прямой подачи 4.Обучение техники нападающего удара 5. Игра по упрощенным правилам	3	Знать технику выполнения нижней прямой подачи и уметь выполнять с линии подачи	Контрольный норматив
Модуль. Спорт: Флорбол 6 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом "пятка-носок");	1	Знать способы ведения мяча клюшкой различными способами (дриблинга, без отрыва мяча от крюка клюшки, ведения мяча толчками	

без отрыва мяча от крюка клюшки; ведение мяча толчками (ударами)			
Тема 2. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2.Приём мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки) Учебная игра	1	Уметь выполнять прием мяча с уступающим движением крюка клюшки и приём мяча без уступающего движения крюка клюшки	Контрольный норматив
Тема 3 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Перехват мяча: клюшкой, ногой	1		
Тема 4: 3. Передача мяча: ударом, броском, верхом, по полу, неудобной стороной. Учебная игра	2	Уметь выполнять передачу мяча ударом, броском, верхом и углом	
Тема 5 1.Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр, подготовка к сдаче норм ГТО 2. Удар заметающий, прямой удар, удар по летному мячу. 3. Учебная игра	1	Бег на результат 60 м.	Контрольный норматив
7 класс			
Модуль. Лёгкая атлетика 12 ч			

Тема 1. 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лёгкая атлетика. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)." 3. Овладение спринтерскому бегу, эстафетный бег	1		
Тема 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики. 2. Бег с преодолением препятствий, «прыжковый бег», эстафетный бег 3. Контроль бег на результат 60 м	2	Бег на результат 60 метров Обучающийся должен знать технику выполнения бега на короткие дистанции и уметь выполнять бег с максимальной скоростью передвижения	Контрольный норматив
Тема 3. 1. Овладение техникой длительного бега. 2. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики	1		
Тема 4 1. Знания о физической культуре (История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лёгкой атлетики 3. Совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега 4. Бег 1500 м. на результат	1	Бег на результат 1500 метров Обучающийся должен знать технику выполнения длительного бега и уметь выполнять бег на результат (распределяя свои физические возможности)	Контрольный норматив

Тема 5. 1. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Упражнения на развитие основных физических качеств, выполнение специально - беговых упражнений 3. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега на результат	1		
Тема 6. 1. Специально - беговые упражнения. 2. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	Прыжок в высоту, обучающий должен знать технику выполнения и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Контрольный норматив
Тема 7. 1. Специально - беговые упражнения. 2. Обучение метанию теннисного мяча на дальность в коридор 5 - 6 м, по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. 3. Игра «Лапта»	1		
Тема 8 1. Специально - беговые упражнения. 2. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м., 3. Игра «Подвижная цель»	1	Метание малого (теннисного) мяча, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча и уметь выполнять метание на дальность и по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	Контрольный норматив
Тема 9 1.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух	2		

шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. 2. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх			
Модуль. Гимнастика 13 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика с основами акробатики. 2. Знания о физической культуре: Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. 3. Освоение поворотов на 45° 4.Обучение технике выполнения кувырка вперед, назад: Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.	1	Обучающийся должен знать правила тех ники безопасности на занятиях по гимнастике	
Тема 2. 1. Совершенствование техники выполнения строевых приемов: изменение длины шага. 2. Обучение технике выполнения кувырка вперед, назад: Мальчики: освоение кувырка вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги. Девочки: освоение кувырка назад в полушпагат.	2		

Тема 3. Мальчики: Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Девочки: Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики 2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале гимнастики с основами акробатики	2	Акробатическая комбинация, обучающиеся должны знать технику выполнения: стойки на лопатках, кувырка вперед и назад, мальчики (стойка на голове), девочки (полушпагат)	Контрольный норматив
Тема 4. 1. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). 2. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). 3. Выполнение упражнении в подтягивании и поднимании прямых ног из виса.»	2	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), обучающиеся должны уметь выполнять комбинацию из ранее разученных упражнений на равновесие; (мальчики) комбинацию на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений (переворотах, висах)	Контрольный норматив
Тема 5. 1. Упражнения ритмической гимнастики (степ - аэробики) 2. Лазанье по канату в два приёма (мальчики) 3. Прыжки на скакалке за 1 мин. – на результат 4. Упражнение на развитие силы “Перетягивание каната”	2		

Тема 6. 1. Совершенствование упражнений в висах и упорах (из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. Принятие контрольного норматива Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	1	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (подъем туловища за 1 мин. из положения лежа) и уметь выполнять на результат	Контрольный норматив
Тема 7. 1. Совершенствование упражнений в висах и упорах (поднимание прямых ног из виса). 2. Обучение размахивания в упоре соскок махом назад (юноши), Разучить комбинацию в равновесии: И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев— 2,5 балла. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны— 1,5 балла. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны— 1,5 балла. То же с левой ноги— 1,5 балла. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс— 1,0 балла. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя— 2,0 балла. Выполнение на результат «Наклон вперед из положения сидя»	3	Тест на гибкость Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (наклон вперед из положения сидя) и уметь выполнять на результат	Контрольный норматив

Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1. 1. Инструктаж ПО Технике безопасности по разделу спортивные игры. 2. Общеразвивающие физические упражнения 3. Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, обучающийся должен знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми	
Тема 2. 1. Знания о физической культуре (Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. 2. ОРУ с мячами 3. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника 4. Дальнейшее обучение технике движений (передвижений, остановок, поворотов и стоек)	1		
Тема 3. 1. Знания о физической культуре (Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели) 2. Совершенствование техники движений (передвижений, остановок, поворотов и стоек), 3. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять остановки с мячом прыжком и в 2 шага	

4. Подвижные игры с элементами баскетбола (Ловишки); Пять передач			
Тема 4. 1. Знания о физической культуре: Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Обучение технике ведения мяча в низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками и одной рукой от плеча обучающийся должен знать технику выполнения и уметь выполнять в паре	
Тема 5. 1. Знания о физической культуре Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2. Ведение мяча в низкой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости 3. Индивидуальная техника защиты: Техника перехвата мяча. 4. Учебная игра, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты	2		
Тема 6. 1. Знания о физической культуре: Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 2.Обучение броскам одной и двумя руками с места, в движении после ведения с пассивным	1		

противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Техника перехвата мяча.			
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Броски одной и двумя руками с места, в движении после ведения с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 4. Эстафеты с элементами баскетбола	1		
Тема 8. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	1	Бросок мяча в кольцо со штрафной линии на результат (точность попаданий из 10)	Контрольный норматив

2. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 3. Выполнение броска в кольцо с штрафной линии на результат Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м.			
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Контроль ведения мяча в средней в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 3. Учебная игра баскетбол.	1	Ведение мяча в средней стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. 3. Контрольный норматив на результат Челночный бег 3х10м, сек. 4. Учебная игра баскетбол.	1	Контрольный норматив на координацию челночный бег 3х10м (преодоление дистанции за минимальное количество времени)	Контрольный норматив
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных	2		

игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2. Броски одной и двумя руками в прыжке с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м. 3. Совершенствование ведения с пассивным сопротивлением защитника. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола			
Модуль. Зимние виды спорта - лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1. 1. Знания о физической культуре: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжные гонки, подбор лыж. 3. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок	1	Знать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой, уметь подбирать лыжи в соответствии со своим ростом	
Тема 2. 1. Общеразвивающие упражнения на лыжах 2. Совершенствование поворотов на месте махом. 3. Техника падения. 4. Техника лыжных ходов: совершенствование скользящего шага	2		
Тема 3. 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.	2	Повороты на месте и в движении с лыжами и палками	

2. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 3. Контроль поворотов на месте. 4. Техника лыжных ходов: Обучение одновременно одношажному ходу			
Тема 4. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4. Эстафеты.", «Гонки с выбыванием»	1	Одновременно одношажный ход, знать технику выполнения и уметь передвигаться на лыжах данным способом	
Тема 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 4.Гонки с преследованием, эстафеты	2	Подъём в горку скользящим шагом, знать технику выполнения и уметь демонстрировать шаг	
Тема 6. 1. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (средняя стойка) 2. Подъем в гору скользящим шагом. 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	2	Прохождение дистанции 3000м - за минимальное время, используя ранее изученных способов передвижения (одновременно одношажный ход, бесшажный)	Контрольный норматив

4. Преодоление дистанции 3000 – 4000м.			
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			
Тема 1. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 2.Обучение стойке волейболиста. 3.Подвижные игры с элементами волейбол (пионербол). 4. Техника передачи мяча	1		
Тема 2. Знания по физической культуре: Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники передвижений, Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1		
Тема 3.	2		

1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками (в опорном положении). 3. Игра по упрощённым правилам.			
Тема 4. 1. Техника передачи мяча двумя руками снизу. 2. Принятие контрольного норматива передача над собой (удержание мяча) 3. Учебная игра волейбол	2	Знать и выполнять технику передачи двумя руками сверху в парах (10 раз)	Контрольный норматив
Тема 5. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Приём мяча двумя руками снизу. 3. Комбинации в парах 3. Учебная игра	1	Знать технику выполнения приёма мяча снизу двумя руками и уметь выполнять в паре	
Тема 6. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 3. Учебная игра волейбол.	1		
Тема 7. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1	3	

2. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками (в парах, над собой). 3. Учебная игра волейбол			
Тема 8. Знания о физической культуре: Оценка техники движений, способы выявления и устранение ошибок в технике выполнения. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр Обучение нижней прямой подачи мяча. Учебная игра волейбол	1		
Тема 9. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование нижней прямой подача. 3. Учебная игра.	2		
Тема 10. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Контроль нижняя прямая подача	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку в	Контрольный норматив
Тема 11. 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1		

2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			
Модуль. Спортивные игры: Футбол 5 ч			
Тема 1 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2.Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. 3.Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1		
Тема 2 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2.Совершенствование: Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Совершенствование: Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	Уметь выполнять передачу мяча средние и длинные по прямой и по диагонали партнеру	Контрольный норматив
Тема 3 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1		
Тема 4 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.2. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных	1	Уметь выполнять скоростной бег на результат бег 60м.	Контрольный норматив

технических приёмов.3. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.			
Тема 5 1. Упражнения на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.2. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. 3.Учебная игра	1		
8 класс			
Модуль. Лёгкая атлетика 12 ч			
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу легкая атлетика 2. Специально - беговые упражнения 3. Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70.	1		
Тема 2. 1. Совершенствование техники спринтерского бега. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». 3. Бег на 30, 60 м. на результат	2	Бег на результат 60 метров Обучающийся должен знать технику выполнения бега на короткие дистанции и уметь выполнять бег с максимальной скоростью передвижения	Контрольный норматив
Тема 3.	1		

1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 3. Прыжки в длину с места на результат способом «прогнувшись»			
Тема 4. 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – метание мяча 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале лёгкой атлетики 3.Контроль прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». 4.Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	2	Прыжок в длину с разбега, обучающийся должен знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «прогнувшись» и уметь его выполнять на результат	Контрольный норматив
Тема 5. 5. Специально – беговые упражнения 6. Контроль техники метания малого мяча в цель и на дальность. Игра «Русская лапта», “Городки”	2	Метание малого (теннисного) мяча, обучающийся должен знать технику выполнения метания малого мяча и уметь выполнять метание мяча на дальность и в цель	Контрольный норматив
Тема 6 1.Знания о физической культуре Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 2.ОРУ на материале лёгкой атлетики	1	Обучающийся должен знать технику выполнения бега на длинные дистанции кроссовый бег, уметь выполнять бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	Контрольный норматив

3.Контроль бег на длинные дистанции 1000 и 2000м (кроссовый бег)			
Темам 7 3. Специально -беговые упражнения Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.	1		
Тема 8 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.	2	Обучающиеся должны знать правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО в соответствии своей ступени	Тестирование
Модуль. Гимнастика 13 ч			
Тема 1. 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу гимнастика 2.Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики 3.Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. 4.Акробатические упражнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене	2		

Тема 2. 1.Знания о физической культуре 2. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 3.Акробатические упр: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 4. Строевые упражнения: совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу. Перестроения в движении.	1		
Тема 3. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики 4. Акробатические упр: контроль техники выполнения: Юноши-освоение кувырка назад в упор стоя ноги врозь, стойку на голове. Девочки — освоение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на результат	2	Акробатическая комбинация, обучающиеся должны знать и уметь выполнять технику упражнений: кувырка назад в упор стоя ноги врозь в стойку на голове - мальчики (стойка на голове), девочки (мост и поворот в упор стоя на колене)	Контрольный норматив
Тема 4. 1.Знания о физической культуре 2. Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши- освоение прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110-115 см). Девочки: освоение прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на	2		

высоте 110 см 5. Освоение техники висов и упоров на низкой перекладине 6. Поднимание туловища из положения лежа на результат			
Тема 5. 1.Знания о физической культуре 2.Способы двигательной деятельности 3.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 4.Опорные прыжки: юноши-Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 100-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на - 110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на перекладине 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега, обучающиеся должны знать технику выполнения опорного прыжка (основные фазы) и уметь выполнять прыжок способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «боком с поворотом на 90гр. (девочки).	
Тема 6. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики 2.Опорные прыжки: юноши-Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину - 10-115 см). Девочки: Совершенствование прыжка боком с поворотом на 90° через коня в ширину на - 110 см 5. Совершенствование техники висов и упоров на низкой перекладине 3.Подтягивание из виса на перекладине. Выполнение упражнений на равновесие: комбинация для совершенствования	2	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (подтягивание из виса на перекладине) и уметь выполнять на результат	Контрольный норматив
Тема 7. 1.ОРУ на материале гимнастики и акробатики	3	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	Контрольный норматив

2.Совершенствование размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, соскока махом назад- п/б 5. Совершенствование подъема переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах- р/б		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14 ч			
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности по разделу спортивные игры 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 5. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. 6.Учебная игра	1	Знать правила безопасности на занятиях спортивными играми и правила игры баскетбол	
Тема 2 1.Знания о физической культуре Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. 2.Совершенствование техники ведения мяча. 3.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 4.Учебная игра	2	Знать способы учёта индивидуальных особенностей при составлении самостоятельных тренировочных занятий	
Тема 3 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Совершенствование техники бросков мяча. 3.Броски одной рукой после ведения (2 шага	1		

бросок) 4.Учебная игра			
Тема 4 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча. 4.Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	2		
Тема 5 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Совершенствование техники бросков мяча. 4. Броски одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	1		
Тема 6 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3. Контроль техники бросков мяча. 4.Контроль броска одной рукой после ведения (2 шага бросок) 5.Учебная игра	1	Бросок мяча, знать технику выполнения броска мяча одной рукой после ведения с 2 шагов и уметь выполнять с попаданием в корзину	Контрольный норматив
Тема 7 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1		

4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 6.Учебная игра			
Тема 8 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра	2		
Тема 9 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 4.Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. 5.Учебная игра	1	Тактика игры: личная защита, знать виды защит применяемые в баскетболе и уметь выполнять личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, на одну корзину.	
Тема 10 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр	1	Выбивание, вырывание, перехват мяча, знать технику выполнения и уметь выполнять во время учебной игры	

2.Контроль техники вырывания и выбивания мяча, перехвата во время учебной игры. 3.Обучение нападению быстрым прорывом (3:2). 4.Учебная игра			
Тема 11 1.Знания о физической культуре(баскетбол) 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 3.Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). 4.Совершенствованиетехники нападения быстрым прорывом (3:2). 5.Учебная игр	1		
Модуль. Зимние виды спорта: Лыжная подготовка 10 ч			
Тема 1 1. Инструктаж по технике безопасности по разделу лыжная подготовка 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Обучение методики торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры	1	Знать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой	

Тема 2 1. Знания о физической культуре 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2	Торможение и поворот “плугом”, знать технику выполнения торможение “плугом” и уметь выполнять при спуске с горки	
Тема 3 1. Знания о физической культуре 2. ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). 4. Совершенствование техники торможения и поворот "плугом". 5. Подвижные игры; эстафеты	2		
Тема 4 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для	2		

выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4. Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход			
Тема 5 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 2.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 3.Совершенствование конькового хода. 4.Одновременный одношажный ход 5. Прохождение дистанции 3 км	1	Коньковый ход, знать технику выполнения конькового хода и уметь передвигаться данным способом по дистанции	
Тема 6 1. Знания о физической культуре (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале лыжных гонок для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО). 4.Совершенствование конькового хода. 5.Одновременный одношажный ход 6. Прохождение дистанции 5 км	2	Прохождение дистанции 5000 метров юноши, 3000м. Девушки без учета времени	Контрольный норматив
Модуль. Спортивные игры: Волейбол 14 ч			

Тема 1 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 5.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1		
Тема 2 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. 5.Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.	1		
Тема 3 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в	2		

прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.			
Тема 4 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	1	Знать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху в прыжке	Контрольный норматив
Тема 55 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. 5.Прием нижней прямой подачи двумя руками снизу.	1	Знать технику выполнения приёма маяча снизу двумя руками и уметь выполнять	Контрольный норматив
Тема 6 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4.Обучение техники верхней прямой подаче	2		

5.Обучение техники прямого нападающего удара через сетку.			
Тема 7 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	2		
Тема 8 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Совершенствование техники верхней прямой подаче 5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.	1		
Тема 9 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Контроль техники верхней прямой подаче	1	Знать технику выполнения верхней прямой подачи и уметь выполнять по дачу через сетку	Контрольный норматив

5.Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку.			
Тема 10 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5. Обучение техники блокирования	1	Знать технику выполнения прямого нападающего удара через сетку после передачи пасующего	Контрольный норматив
Тема 11 1.Знания о физической культуре(волейбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр 4. Прямой нападающий удар после передачи пасующего 5.Совершенствование техники блокирования	1		
Модуль Спортивные игры: Футбол	*5*		
Тема 1 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма	1	Знать правила игры в мини - футбол	Опрос

стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5.Правила игры в мини-футбол			
Тема 2 1. Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Совершенствование: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1		
Тема 3 Знания о физической культуре(футбол) 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 3.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр.4. Контроль: Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. 5. Технические и тактические действия.	1	Знать технику выполнения удара по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы и уметь выполнять	Контрольный удар
Тема 4 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием	1		

ранее разученных технических приёмов (юноши)			
Тема 5 1.ОРУ на развитие основных физических качеств на материале спортивных игр. 2. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	1	Бег 60 метров на результат	Контрольный норматив
9 класс			
Модуль. Легкая атлетика 14 ч			
Тема 1 5. Инструктаж по ТБ по разделу лёгкая атлетика 6. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 7. Совершенствование двигательных способностей. 8. Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение технике прыжка в длину «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	Обучающийся должен знать правила подбора упражнения для составления индивидуальных занятий	Тестирование (комплекс упражнений)
Тема 2 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Совершенствование двигательных способностей. 3.Обучение технике	1		

спринтерского бега. 4.Обучение технике прыжка в длину.			
Тема 3 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Совершенствование техники длительного бега. 4.Совершенствование техники прыжка в длину.	1	Обучающийся должен знать технику выполнения длительного бега и уметь выполнять бег на результат (распределяя свои физические возможности)	Контрольный норматив
Тема 4 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Совершенствование техники спринтерского бега. 3.Контроль прыжка в длину «прогнувшись» и «согнув ноги»	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» на результат	Контрольный норматив
Тема 5 1. Контрольные упражнения: 1.Бег 60 м, сек. 2.Прыжки в длину с места. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. 3.Совершенствование двигательных способностей.	1	Бег на результат 60 метров Обучающийся должен знать технику выполнения бега на короткие дистанции и уметь выполнять бег с максимальной скоростью передвижения Бег на результат 1500 метров	Контрольный норматив
Тема 6 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.	1		

3.Обучение технике прыжка в высоту 4.Совершенствование технике броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед–вверх.			
Тема 7 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Совершенствование двигательных способностей.4. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1		
Тема 8 1.Совершенствование двигательных способностей. 2.Совершенствование техники прыжка в высоту. 3.Обучение технике броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.	1		
Тема 9 1.Составление индивидуальных комплексов занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Совершенствование двигательных способностей. 4. Контрольные упражнения: Прыжок в высоту с разбега. 5.Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед – вверх.	2	Техническая подготовка прыжка в высоту способом «перешагивание, обучающийся должен знать и уметь выполнять прыжок способом «перешагивание»	Контрольный норматив

Тема 10 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	1		
Тема 11 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Обучение: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность,	2		
Тема 12 1.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. 3.Контроль: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность	1	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность весом 150г. Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику метания спортивного снаряда с разбега 150 гр. на результат	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика	**12**		

Тема 1 1. Инструктаж по ТБ по разделу гимнастика 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1		
Тема 2 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Обучение строевым приемам. 4. Совершенствование. Мальчики - длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1		
Тема 3 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Обучение строевым приемам. 4. Совершенствование. Мальчики - длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из	1		

упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. Девочки - гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).			
Тема 4 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контроль: Мальчики – ранее разученная комбинация Девочки – ранее разученная комбинация	1	Акробатическая комбинация, обучающиеся должны знать и уметь выполнять технику упражнений: длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор из упора в упор присев - силой стойку на голове, стоя ноги врозь (юноши). мальчики (стойка на голове), девочки ()- гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	Контрольный норматив
Тема 5 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения. 4. Строевые приемы. 5. Контрольные нормативы: Подъем туловища за 1мин. из положения лежа на спине.; Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	1	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (подъем туловища из положения лежа за 1 мин.) и уметь выполнять на результат	Контрольный норматив
Тема 6 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.4.	1		

Строевые приемы.5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.			
Тема 7 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы.5. Совершенствование опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - обучение прыжку боком через коня в ширину на высоте 110 см. Равновесие: Совершенствование комбинаций.	1		
Тема 8 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения с предметом 4.Контроль, опорный прыжок: Мальчики - прыжок согнув ноги через козла в длину на высоте 115 см. Девочки - прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.	1		
Тема 9 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр. 3.Общеразвивающие упражнения.4.	1		

Строевые приемы.5. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Девушки упражнения ритмической гимнастики, степ - аэробики			
Тема 10 1.Составление индивидуальных комплексов.2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.5. Висы и упоры. Совершенствование ранее освоенных элементов в комбинации. Обучение подъему переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки упражнения ритмической гимнастики, степ -аэробики	1	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).	Контрольный норматив
Тема 11 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика Олимпийских игр.3.Общеразвивающие упражнения.4. Строевые приемы 5. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки упражнения чарлидинга, степ -аэробики	1	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).	Контрольный норматив

Тема 12 1.Составление индивидуальных комплексов. 2.Общеразвивающие упражнения.3. Строевые приемы. 4. Висы и упоры. Контроль в комбинации из ранее освоенных элементов. Совершенствование подъема переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), соскок махом назад. Девушки Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики	1		
Модуль. Спортивные игры: Баскетбол 14			
Тема 1 1.Инструктаж по технике безопасности раздел баскетбол. 2.Знания о физической культуре. 3.Обучение: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1		
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения мяча	1		
Тема 3 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3.Совершенствование: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач	1	Тест на координацию, быстроту реакции “Челночный бег 3р.*10м. за минимальное количество времени	Контрольный норматив

мяча Техника ведения. 4.Контроль: Челночный бег 3х10 м, сек,			
Тема 4 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Техника бросков мяча	1		
Тема 5 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1		
Тема 6 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики) бросок двумя руками от головы (девочки) знать технику выполнения и уметь выполнять бросок в корзину с попаданием	Контрольный норматив
Тема 7 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Техника бросков мяча	1		
Тема 8 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		

Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Индивидуальной техники защиты			
Тема 9 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Индивидуальной техники защиты	1	Ловля и передача мяча, знать технику выполнения и уметь выполнять передачу в парах, максимальное количество за 1 мин.	
Тема 10 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 2.Совершенствование: Индивидуальной технике защиты	1		
Тема 11 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Обучение: Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1		
Тема 12 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Тактика игры. Позиционное нападение и личная защита в	1		

игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).			
Тема 13 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование: Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка).Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1	Тактика защиты: знать действия двух (трех) игроков в нападении и защите и уметь выполнять в тройке, через “заслон”	
Тема 14 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча Техника ведения. 4.Совершенствование:Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1		
Модуль. Зимние виды спорта: лыжная подготовка 10 ч			

Тема 1 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. 2. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1		
Тема 2 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Знать виды спорта входящие в программу зимних олимпийских видов	
Тема 3 Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Общеразвивающие упражнения. Обучение: Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5 км.	1		
Тема 4 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Общеразвивающие упражнения.	1	Переход с попеременных ходов на одновременные, знать технику перехода без шага, через шаг и уметь демонстрировать	

Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.			
Тема 5 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы.	1		
Тема 6 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прохождение дистанции до 5 км. Спуски и подъёмы.	1	Прохождение дистанции 5000 метров юноши, 3000м. Девушки без учета времени	Контрольный норматив
Тема 7 Инструктаж по ТБ по разделу лыжные гонки. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км.	1		
Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Техника лыжных ходов. Гонка на лыжах	1	Попеременный четырехшажный ход, знать технику выполнения и уметь передвигаться данным ходом на лыжах	
Тема 9 Общеразвивающие упражнения. Контроль: Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы	1	Спуск и подъём, знать технику выполнения спусков с горки в низкой, средней и высокой стойках, подъём в горку “полуёлочкой”, “скользящим шагом”	
Тема 10 Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Спуски и подъёмы.	1		

Модуль. Спортивные игры: Волейбол 12 ч			
Тема 1 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Обучение: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1		
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1		
Тема 3 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	1		
Тема 4 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1		
Тема 5 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1	Знать технику выполнения приёма нижней прямой подачи и уметь выполнять	Контрольный норматив
Тема 6	1		

1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.			
Тема 7 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1	Знать технику выполнения приема мяча, отраженного от сетки и уметь его выполнять	Контрольный норматив
Тема 8 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча, отраженного от сетки. Прием нижней прямой подачи.	1		
Тема 9 1. Общеразвивающие упражнения 2. Обучение: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1		
Тема 10 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1		
Тема 11 1. Общеразвивающие упражнения 2. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	1		
Тема 12	1	Уметь выполнять приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	Контрольный норматив

1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения 4. Совершенствование: Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Контроль прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.			
Модуль. Спортивные игры: Футбол 6 ч			
Тема 1 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 3. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи,	1	Знать правила футбола	
Тема 2 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Совершенствование; Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, 5. Остановки и удары по мячу с места и в движении.	1		
Тема 3 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4. Контроль; Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи,	2	Уметь выполнять приём и передачу мяча	Контрольный норматив

5. Совершенствование: Остановки и удары по мячу с места и в движении.			
Тема 4 1.Способы двигательной деятельности. 2.Знания о физической культуре. 3. Общеразвивающие упражнения. 4.Контроль: Остановки и удары по мячу с места и в движении.	2	Уметь выполнять остановку и удары по мячу с места и в движении	Контрольный норматив