

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Администрация МО "Город Можга"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»  
города Можги Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
Т.Н. Невоструева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 5»

  
Валитова  
Приказ № 85  
МБОУ  
от «26» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Можга 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

В связи с отсутствием в школе материально-технического обеспечения для проведения уроков плавания в рабочей программе:

- в 8 классе 2 часа оставлены на теоретические занятия, а 4 часа перенесены в раздел зимние виды спорта;

- в 9 классе 2 часа оставлены на теорию, а 2 часа перенесены в раздел зимние виды спорта.

В разделе 2 Спортивно-оздоровительная деятельность в 5-8 классах 2 часа плавания перенесены на подтягивание из виса на высокой перекладине и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; в 9 классе 2 часа плавания перенесены на лыжную подготовку.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз,

направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

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

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

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным

одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

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

***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».



Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным

отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

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

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление

препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

Футбол.

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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



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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

п	иснование разделов и тем раммы	Количество часов		троянные (цифровые) зовательные ресурсы	
		о	рольные работы		стические работы
<b>ел 1. Знания о физической культуре</b>					
	ия о физической культуре	3	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	о по разделу	3			
<b>ел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	обы самостоятельной деятельности	5	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	о по разделу	5			
<b>ИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>ел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	ультурно-оздоровительная ельность	6	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	о по разделу	6			
<b>ел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
	астика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ая атлетика (модуль "Легкая лика")	8	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ие виды спорта (модуль "Зимние спорта")	10	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	тивные игры. Баскетбол (модуль ртивные игры")	12	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	тивные игры. Волейбол (модуль ртивные игры")	10	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	тивные игры. Футбол (модуль ртивные игры")	10	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ

подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "ГТ")	30	0	0	художественная культура 5-9 классы ВО МГПУ
Итого по разделу	88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

**6 КЛАСС**

п/п	наименование разделов и тем раммы	Количество часов		дополнительные (цифровые) образовательные ресурсы	
		теоретические работы	практические работы		
<b>Блок 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре	3	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Итого по разделу	3			
<b>Блок 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Итого по разделу	5			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Блок 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Итого по разделу	3			
<b>Блок 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Различные виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ



тивные игры. Футбол (модуль ртивные игры")	8	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
готовка к выполнению нормативных эваний комплекса ГТО (модуль рт")	30	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
о по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ	102	0	0	

7 КЛАСС

п/п	наименование разделов и тематика	количество часов			электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		общее	проблемные работы	исследовательские работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре	3	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Различные виды спорта (модуль "Различные виды спорта")	10	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Подготовка к выполнению	30	0	0	электронная культура 5-9 классы ВО МГПУ

активных требований комплекса (модуль "Спорт")				
по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ	102	0	0	

## 8 КЛАСС

п/п	наименование разделов и тематика	Количество часов		Использование электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		теоретические работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре	3	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	Легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	Различные виды спорта (модуль "Различные виды спорта")	13	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	Плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ
	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	История физической культуры 5-9 классы ВО МГПУ

подготовка к выполнению требований лекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ	102	0	0	

**9 КЛАСС**

п/п	наименование разделов и тематика	Количество часов			теоретические (цифровые) образовательные ресурсы
		уроки	практические работы	теоретические работы	
<b>Блок 1. Знания о физической культуре</b>					
	знания о физической культуре	3	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	3			
<b>Блок 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	способы самостоятельной деятельности	5	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Блок 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	по разделу	3			
<b>Блок 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
	гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	легкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	плавание (модуль "Плавание")	2	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	командные игры. Баскетбол (модуль "Командные игры")	9	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	командные игры. Волейбол (модуль "Командные игры")	10	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ

тивные игры. Футбол (модуль ртивные игры")	10	0	0	ическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
готовка к выполнению ативных требований комплекса (модуль "Спорт")	30	0	0	ическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
о по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ	102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

п	урока	Количество часов		изучения	электронные цифровые эдавательные ресурсы
		о	рольные работы		
	физическая культура в основной е	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	авление дневника по физической туре	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ривия ВФСК ГТО и ГТО в наши Правила выполнения спортивных ативов 3 ступени. Физическая отровка	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	а короткие дистанции	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила ТБ на уроках при подготовке О. ЗОЖ. Первая помощь при авах	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Челночный *10м. Эстафеты	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на 30м. феты	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	а длинные дистанции	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на м	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Кросс на 2 Подводящие упражнения	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	кок в длину с разбега способом гив ног»	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения	1	0	0	физическая культура 5-9 классы



атива комплекса ГТО: Прыжок в у с места толчком двумя ногами. феты					ВО МГПУ
иние малого мяча в неподвижную знь	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипла и техника выполнения атива комплекса ГТО: Метание весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипийские игры древности	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипка ловли мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипка ловли мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипка передачи мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипка передачи мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иние мяча стоя на месте	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иние мяча стоя на месте	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иние мяча в движении	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иние мяча в движении	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипок баскетбольного мяча в корзину я руками от груди с места	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипок баскетбольного мяча в корзину я руками от груди с места	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипические действия с мячом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипические действия с мячом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ипм дня	1	0	0		еская культура 5-9 классы

					ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине – мальчики. Сгибание и ибание рук в упоре лежа на полу. феты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине – мальчики. Сгибание и ибание рук в упоре лежа на полу. феты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине – мальчики. Сгибание и ибание рук в упоре лежа на полу. феты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой кладине 90см. Эстафеты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой кладине 90см. Эстафеты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой кладине 90см. Эстафеты					еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на формирование ложения	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения утренней зарядки	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на развитие гибкости	1	0	0		еская культура 5-9 классы

						ВО МГПУ
	жнения на развитие координации	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: пмание туловища из положения на спине. Подвижные игры	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: пмание туловища из положения на спине. Подвижные игры	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	рок вперед и назад в группировке	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	рок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	рок назад из стойки на лопатках	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ные прыжки	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ные прыжки	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	жнения на низком астическом бревне	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	жнения на гимнастической ице	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	жнения на гимнастической элке	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Наклон эд из положения стоя на астической скамье. Подвижные	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Наклон эд из положения стоя на	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

астической скамье. Подвижные					
движение на лыжах ременным двухшажным ходом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение на лыжах ременным двухшажным ходом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на их 1 км. Эстафеты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на их 1 км. Эстафеты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
роты на лыжах способом ступания	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
роты на лыжах способом ступания	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
низация и проведение стоятельных занятий	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ём в горку на лыжах способом «банка»	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ём в горку на лыжах способом «банка»	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
к на лыжах с пологого склона	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
к на лыжах с пологого склона	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
одоление небольших препятствий пуске с пологого склона	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
одоление небольших препятствий пуске с пологого склона	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ий фестиваль ГТО. (сдача норм с соблюдением правил и техники вращения испытаний (тестов) 3 эти	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

ий фестиваль ГТО. (сдача норм с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 дни	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ровительные мероприятия в ме учебной деятельности	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ая нижняя подача мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ая нижняя подача мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
м и передача мяча снизу	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
м и передача мяча снизу	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
м и передача мяча сверху	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
м и передача мяча сверху	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
юдение за физическим развитием	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия с мячом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия с мячом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
деление состояния организма	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия с мячом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия с мячом	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
по мячу внутренней стороной	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
по мячу внутренней стороной	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
новка катящегося мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы

внешней стороной стопы					ВО МГПУ
новка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
внешне футбольного мяча «по ой»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
внешне футбольного мяча «по ой»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
внешне футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
внешне футбольного мяча «по кругу»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
внешне футбольного мяча «змейкой»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
игра мячом ориентиров	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
бег на короткие дистанции	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
игра и техника выполнения эстафета комплекса ГТО: Бег на 30м. эстафеты	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
игра и техника выполнения эстафета комплекса ГТО: Челночный *10м. Эстафеты	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
бег на длинные дистанции	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
игра и техника выполнения эстафета комплекса ГТО: Бег на 400м	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
игра и техника выполнения эстафета комплекса ГТО: Кросс на 2 км с подводящими упражнениями	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
бег на 100м «ступенькой» с разбега способом «звездочка»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ

ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Прыжок в у с места толчком двумя ногами. феты	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иние малого мяча на дальность	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Метание весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ровительные мероприятия в ме учебной деятельности	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ий фестиваль ГТО. (сдача норм с соблюдением правил и техники лнения испытаний (тестов) 3 эни	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ий фестиваль ГТО. (сдача норм с соблюдением правил и техники лнения испытаний (тестов) 3 эни	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**6 КЛАСС**

п/п	урока	Количество часов			изучения	сторонние цифровые зональные ресурсы
		теоретические	практические работы	эстетические работы		
	ведение дневника физической культуры	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	т с опорой на одну руку с едующим ускорением	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	рия ВФСК ГТО и ГТО в наши Правила выполнения спортивных ативов 3-4 ступени. Правила ТБ. ая помощь при травмах	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	интерский бег	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Челночный *10м. Эстафеты	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на 30м д. Эстафеты	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на м и 1500м	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Кросс на 2 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	кий равномерный бег	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	кковые упражнения в длину и ту	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	кковые упражнения: прыжок в ту с разбега способом «шагивание»	1	0	0		деская культура 5-9 классы ВО МГПУ



ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Прыжок в у с места толчком двумя ногами. феты	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ение малого мяча по движущейся эни	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Метание весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение в стойке баскетболиста	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение в стойке баскетболиста	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
чки вверх толчком одной ногой	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
чки вверх толчком одной ногой	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
новка двумя шагами и прыжком	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
новка двумя шагами и прыжком	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения в ведении мяча	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения в ведении мяча	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на передачу и броски	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на передачу и броски	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием технических приёмов	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием технических приёмов	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения для коррекции ложения	1	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

жнения для профилактики зрения	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения для профилактики шейной осанки	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
батические комбинации	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
батические комбинации	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ные прыжки через астического козла	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ные прыжки через астического козла	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ные прыжки через астического козла	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на низком астическом бревне	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на низком астическом бревне	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на невысокой астической перекладине	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения на невысокой астической перекладине	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения аттива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой кладине 90см. Эстафеты	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения аттива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой кладине 90см. Эстафеты	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения аттива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой кладине 90см. Эстафеты	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения	1	0	0	0	0	еская культура 5-9 классы

атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине – мальчики. Сгибание и обание рук в упоре лежа на полу. феты					ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине – мальчики. Сгибание и обание рук в упоре лежа на полу. феты	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине – мальчики. Сгибание и обание рук в упоре лежа на полу. феты					еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Наклон ед из положения стоя на астической скамье. Подвижные	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Наклон ед из положения стоя на астической скамье. Подвижные	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ение по канату в три приема	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ение по канату в три приема	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения ритмической гимнастики	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения ритмической гимнастики	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения ритмической гимнастики	1	0	0		еская культура 5-9 классы

					ВО МГПУ
сила и техника выполнения атрибутов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения на спине. Подвижные игры	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
сила и техника выполнения атрибутов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения на спине. Подвижные игры	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение одновременным шажным ходом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение одновременным шажным ходом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
сила и техника выполнения атрибутов комплекса ГТО: Бег на 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
сила и техника выполнения атрибутов комплекса ГТО: Бег на 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
подготовка к участию в соревнованиях Олимпийских игр	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
спуск на небольших трамплинах с пологого склона	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
спуск на небольших трамплинах с пологого склона	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
упражнения лыжной подготовки	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движения по учебной дистанции, роты, спуски, торможение	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движения по учебной дистанции, роты, спуски, торможение	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ключевые показатели физической подготовки	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
выполнение плана самостоятельных упражнений физической подготовкой	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ

м мяча двумя руками снизу в ле зоны площадки	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
м мяча двумя руками снизу в ле зоны площадки	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
юлика и ритуалы Олимпийских	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
рия первых Олимпийских игр ременности	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
дача мяча двумя руками снизу в ле зоны площадки	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
дача мяча двумя руками снизу в ле зоны площадки	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием технических приёмов аче мяча	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием технических приёмов аче мяча	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием приёма мяча снизу и су	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием приёма мяча снизу и су	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
гическая подготовка человека	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием технических приёмов ачи мяча снизу и сверху	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с льзованием технических приёмов ачи мяча снизу и сверху	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	0	неская культура 5-9 классы

					ВО МГПУ
вая деятельность с использованием технических приёмов ловки мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием технических приёмов ловки мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием технических приёмов дачи мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием технических приёмов дачи мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием технических приёмов шя мяча	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием технических приёмов дки	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ливающие процедуры с помощью душных и солнечных ванн, купания естественных водоёмах	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
рия ВФСК ГТО и ГТО в наши Правила выполнения спортивных ативов 3-4 ступени. Правила ТБ. ая помощь при травмах	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Стрельба аматика или электронное)	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Стрельба аматика или электронное)	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
т с опорой на одну руку с едующим ускорением	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
нтерский бег	1	0	0		еская культура 5-9 классы

						ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Челночный *10м. Эстафеты	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на 30м д. Эстафеты	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	кий равномерный бег	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на м и 1500м	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Кросс на 2 3 км. Подводящие упражнения	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	сковые упражнения: прыжок в ту с разбега способом «шагивание»	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Прыжок в у с места толчком двумя ногами. феты	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Метание весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	иваль ГТО «Всем классом сдадим ». (сдача норм ГТО с соблюдением ил и техники выполнения таний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	иваль ГТО «Всем классом сдадим ». (сдача норм ГТО с соблюдением ил и техники выполнения таний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0		феская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	<b>Всего количество часов по грамме</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

7 КЛАСС

п/п	название урока	Количество часов			изучения	дополнительные цифровые образовательные ресурсы
		теоретические	практические работы	эстетические работы		
	воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	повторение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	бег на выносливость	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	правила ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Подготовка к выполнению спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	техника и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	техника и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	техника и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	техника и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	техника и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места одним двумя ногами	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	игра с мячом в катящуюся корзину	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	техника и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	теоретическая подготовка	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	игра с мячом после отскока от пола	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ



					ВО МГПУ
дача мяча после отскока от пола	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
дача мяча после отскока от пола	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
подача мяча в корзину двумя руками сверху после ведения	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
подача мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
подача мяча в корзину двумя руками сверху после ведения	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
подача мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
дача мяча после отскока от пола	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
физическая деятельность с использованием специальных технических приёмов	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
физическая деятельность с использованием специальных технических приёмов	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
упражнения для профилактики сколиоза осанки	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
упражнения для профилактики сколиоза осанки	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
гимнастические комбинации	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
гимнастические пирамиды	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
упражнения на голове с опорой на руки	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
упражнения на голове с опорой на руки	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ

Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Упражнение на гимнастическом бревне	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Упражнение на гимнастическом бревне	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	1	0	0	0	Физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
Сила и техника выполнения норматива					Физическая культура 5-9 классы

лекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см					ВО МГПУ
Виса на низкой гимнастической скамье	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Виса на низкой гимнастической скамье	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Вис по канату в два приёма	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Вис по канату в два приёма	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Преодоление препятствий наступанием	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Преодоление препятствий прыжковым способом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Преодоление препятствий прыжковым способом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Сила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Сила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Схождение на лыжах способом «упор»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Схождение на лыжах способом «упор»	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Сход с опорой при спуске с пологого склона	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Сход с опорой при спуске с пологого склона	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Преодоление естественных препятствий	1	0	0		физическая культура 5-9 классы

Лыжах					ВО МГПУ
Классификация развития олимпизма в России	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Историческое движение в СССР и современной России	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Ход с одного хода на другой во время обучения учебной дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Ход с одного хода на другой во время обучения учебной дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Сила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Скорость и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Скорость и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Организация занятий технической подготовкой	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Общие и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Подача мяча прямой подачей	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Подача мяча прямой подачей	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Подача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Подача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Подача мяча за голову	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Подача мяча за голову	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Физическая деятельность с использованием	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы

енных технических приёмов					ВО МГПУ
вая деятельность с использованием енных технических приёмов	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние и длинные передачи мяча по ой	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние и длинные передачи мяча по ой	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние и длинные передачи мяча по онали	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние и длинные передачи мяча по онали	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия при выполнении зого удара	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия при выполнении зого удара	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия при вбрасывании из-за боковой линии	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ические действия при вбрасывании из-за боковой линии	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием енных технических приёмов	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием енных технических приёмов	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием енных технических приёмов	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Стрельба (пневматика электронное оружие)	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Стрельба (пневматика электронное оружие)	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
рия ВФСК ГТО, возрождение ГТО. ила выполнения спортивных ативов 4 ступени. Правила ТБ.	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

ая помощь при травмах					
фетный бег	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жки с разбега в длину и в высоту	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Препжок в длину с места ком двумя ногами	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иние малого мяча в катящуюся рнь	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО людением правил и техники лнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
иваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО людением правил и техники лнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ивание оздоровительного эффекта ий физической культурой	1	0	0		неская культура 5-9 классы ВО МГПУ
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

**8 КЛАСС**

п/п	название урока	количество часов			изучения	теоретические задания
		теоретические	практические работы	эстетические работы		
	Историческая культура в современном обществе	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Бег на средние дистанции	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Бег на длинные дистанции	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Бег в длину с разбега	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Правила ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Первая помощь при травмах	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Бег быстрее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Бег в длину с разбега способом «гнувшись»	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы ВО МГПУ
	Составление планов для самостоятельных работ	1	0	0		Историческая культура 5-9 классы

ий					ы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
дача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
дача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
дача мяча одной рукой снизу	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
дача мяча одной рукой снизу	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила проведения соревнований по сдаче норм лекса ГТО	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
роты с мячом на месте	1	0	0		еская культура 5-9



					ы ВО МГПУ
	роты с мячом на месте	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Подтягивание из виса на кой перекладине – мальчики. Сгибание и гбание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на ой перекладине 90см	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	отивная и лечебная физическая культура	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	екция нарушения осанки	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	батические комбинации	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	батические комбинации	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	астическая комбинация на гимнастическом де	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	астическая комбинация на перекладине	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	астическая комбинация на перекладине	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	астическая комбинация на гимнастическом де	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ

астическая комбинация на параллельных брусах	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
основные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
коррекция избыточной массы тела	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила проведения самостоятельных занятий коррекции осанки и телосложения	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения на гимнастической скамье	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения на гимнастической скамье	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
использование настольной и зрительной гимнастики	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ
правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на одной перекладине – мальчики. Сгибание и	1	0	0	физическая культура 5-9 классы БОУ МГПУ

обание рук в упоре лежа на полу					
план и техника выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокую перекладину-чирки. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
план и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
план и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на перекладине 90см	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
учёт индивидуальных особенностей	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
подготовка к выполнению повышенных требований комплекса ГТО	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
проведение соревнований по сдаче норматива комплекса ГТО	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
техника передвижения на лыжах одновременным двухсторонним ходом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
техника передвижения на лыжах одновременным двухсторонним ходом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
техника передвижения на лыжах одновременным двухсторонним ходом	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ

Лыжах					ы ВО МГПУ
тожение боковым скольжением	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
тожение боковым скольжением	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ход с одного лыжного хода на другой	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ная подготовка в передвижениях на лыжах, пусках, подъёмах, торможении	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
филактика умственного перенапряжения	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ная подготовка в передвижениях на лыжах, пусках, подъёмах, торможении	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
жнения для профилактики утомления	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
рия ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ления спортивных нормативов 4-5 ступени. ила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива	1	0	0		еская культура 5-9

лекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км					ы ВО МГПУ
ика стартов при плавании кролем на груди и ине	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ика стартов при плавании кролем на спине	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ой нападающий удар	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ой нападающий удар	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
видуальное блокирование мяча в прыжке с а	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ические действия в защите	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ические действия в защите	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
видуальное блокирование мяча в прыжке с а	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ические действия в нападении	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ические действия в нападении	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием енных технических приёмов	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
вая деятельность с использованием	1	0	0		еская культура 5-9

енных технических приёмов					ы ВО МГПУ
остоятельная подготовка к выполнению ативных требований комплекса ГТО	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
по мячу с разбега внутренней частью ёма стопы	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила игры в мини-футбол	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила игры в мини-футбол	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
новка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
вая деятельность по правилам классического ола	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
вая деятельность по правилам классического ола	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
а короткие дистанции	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
а длинные дистанции	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
жки в длину с разбега	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
жок в длину с разбега способом гнувшись»	1	0	0		еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ила и техника выполнения норматива	1	0	0		еская культура 5-9

	лекса ГТО: Бег на 30м и 60м				ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Прыжок в длину с места ком двумя ногами	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Прыжок в длину с места ком двумя ногами	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения норматива лекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	иваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с ождением правил и техники выполнения таний (тестов) 4-5 степени	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
	иваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с ождением правил и техники выполнения таний (тестов) 4-5 степени	1	0	0	еская культура 5-9 ы ВО МГПУ
ИТОГО КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**9 КЛАСС**

п/п	урока	количество часов			изучения	электронные цифровые образовательные ресурсы
		теоретические	практические работы	элективные		
	овые и здоровый образ жизни	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	а короткие дистанции	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на 30м, или 100м	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	рия ВФСР ГТО, возрождение Правила выполнения спортивных ативов 5-6 ступени. Правила ТБ. ая помощь при травмах	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	жки в длину «прогнувшись»	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	жки в длину «прогнувшись»	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	а длинные дистанции	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на м или 3000м	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ние спортивного снаряда с разбега льность	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ние спортивного снаряда с разбега льность	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Кросс на 3 ли 5км	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Челночный * 10м	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ



ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Челночный *10м	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние мяча	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние мяча	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
дача мяча	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
дача мяча	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения для снижения избыточной ы тела	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы и броски мяча на месте	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы и броски мяча на месте	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы и броски мяча в прыжке	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы и броски мяча после ведения	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы и броски мяча после ведения	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ание первой помощи во время стоятельных занятий физическими жнениями и активного отдыха	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса на высокой кладине. Рывок гири 16кг. ание и разгибание рук в упоре на полу	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: ягивание из виса лежа на низкой	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

кладине 90см					
рок назад в упор	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ный кувырок с разбега	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
тановительный массаж	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
тановительный массаж	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
астическая комбинация на кой перекладине	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
астическая комбинация на кой перекладине	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
астическая комбинация на плельных брусках	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
астическая комбинация на плельных брусках	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
гия физической культурой и м питания	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
астическая комбинация на астическом бревне	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
астическая комбинация на астическом бревне	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: пиманье туловища из положения на спине	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: пиманье туловища из положения на спине	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
рение функциональных резервов изма	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
жнения черлидинга	1	0	0		еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

ждения черлидинга	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Наклон ед из положения стоя на астической скамье	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Наклон ед из положения стоя на астической скамье	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
фессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Стрельба (матика или электронное оружие)	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Стрельба (матика или электронное оружие)	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
приятия в режиме двигательной ности обучающихся	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение попеременным шажным ходом	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение попеременным шажным ходом	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение попеременным шажным ходом	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ые процедуры	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение одновременным шажным ходом	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение одновременным шажным ходом	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
движение одновременным шажным ходом	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения	1	0	0	0	физическая культура 5-9 классы

	атива комплекса ГТО: Бег на их 3 км или 5 км				ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на их 3 км или 5 км	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	обы перехода с одного лыжного на другой	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	обы перехода с одного лыжного на другой	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на их 3 км или 5 км	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Бег на их 3 км или 5 км	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	чи мяча в разные зоны площадки оника	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	чи мяча в разные зоны площадки оника	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	мы и передачи мяча на месте	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	мы и передачи мяча на месте	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	мы и передачи в движении	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	мы и передачи в движении	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ы	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	ы	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	провка	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ
	провка	1	0	0	еская культура 5-9 классы ВО МГПУ

ание брассом	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
роты при плавании брассом	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Прыжок в у с места толчком двумя ногами	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ила и техника выполнения атива комплекса ГТО: Прыжок в у с места толчком двумя ногами	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
кки в высоту	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
кки в высоту	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы мяча	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
мы мяча	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
дачи мяча	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
дачи мяча	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние мяча	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
стские походы как форма зного отдыха	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
ние мяча	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
новки и удары по мячу с места	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
новки и удары по мячу с места	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
новки и удары по мячу в движении	1	0	0	физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
новки и удары по мячу в движении	1	0	0	физическая культура 5-9 классы

					ВО МГПУ
Правила выполнения спортивных упражнений ВФСК ГТО, возрождение правил выполнения спортивных упражнений 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Правила и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Бег на 30м, или 100м	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Бег на короткие дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Бег на длинные дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Правила и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Бег на 300м или 3000м	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Бег на длинные дистанции	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Правила и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Правила и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Правила и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Кросс на 3 или 5км	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Правила и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Метание снаряда весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0		Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ

Планирование и техника выполнения упражнения комплекса ГТО: Метание веса весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Экзамен «Мы и ГТО». (сдача норм с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 классы)	1	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Экзамен «Мы и ГТО». (сдача норм с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 классы)	1	0	0	Физическая культура 5-9 классы ВО МГПУ
Итого количество часов по программе	102	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

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

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

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Электронные ресурсы для учащихся:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/1>