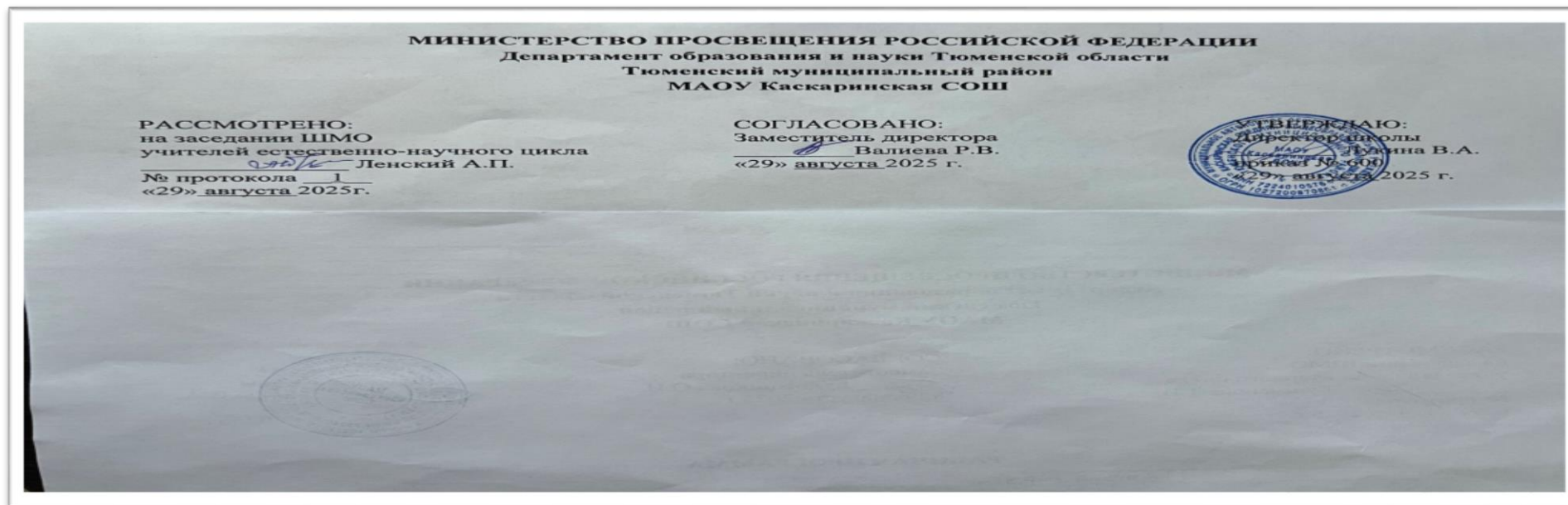




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	6 - 9
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Башкирёв А.А.

с. Каскара, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 6-9 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 13.07 2021).
2. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 31.05.2021 № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 02.02.2024 г. № 77121.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 22.02.2024 г. № 77330.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 22.02.2024 г. № 77331.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2025 года).
10. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденной на педсовете, протокол №15 от 11.07.2025 г., приказом № 491 от 13.08.2025г., согласованной Управляющим Советом школы 25.07.2025 г. (протокол №11).
11. Учебного плана МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденного на педсовете, протокол №13 от 27.06.2025 г., приказом № 458 от 27.06.2025 г. и согласованного Управляющим Советом школы 27.06.2025 г. (протокол № 10).
12. Программой воспитания МАО Каскаринской СОШ (приказ от 16.02.2021г № 94).
13. Уставом МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденным приказом начальника управления образования Администрации Тюменского муниципального района от 25.05.2016г. №138-О.
14. Положением о промежуточной аттестации (приказ №395 от 12.10.2015г.)
15. Положения о рабочих программах учителей по образовательным программам, утвержденного приказом МАОУ Каскаринской СОШ от 20.05.2022 г. № 368.

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 – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (3 часа в неделю).

Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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 «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 «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 «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 «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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 «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 ОСНОВНОГО 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной 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;

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;

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 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
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			РЭШ: Урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ Урок № 5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ Урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/ РЭШ: Урок № 3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ Урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/ РЭШ: Урок № 8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4			РЭШ: Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/ РЭШ: Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/

					РЭШ: Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		1	https://multiurok.ru/files/kuvyrok-vpieried-i-nazad.html Видеоурок. https://vk.com/video101339917_456239401 https://proconflict.ru/nauchit-prygat-na-skakalke/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/ РЭШ: Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ РЭШ: Урок № 15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/train/262000/ РЭШ: Урок № 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		2	РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ РЭШ: Урок № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Видеоурок. https://ok.ru/video/1624885757321 РЭШ: Урок № 21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ РЭШ: Урок № 22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ. Урок 25-26. https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ: Урок № 25-26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ. Урок 27-28 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/ РЭШ. Урок 29-30 https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	1		РЭШ. Урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			РЭШ Урок №2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/ РЭШ Урок №33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoy-kulture-4101249.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-chto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная	4			РЭШ Урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/

	деятельность				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		1	Видеоурок https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html Сайт «Мультиурок» https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html Видеоурок https://youtu.be/aLddD6NyIDA РЭШ Урок №7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/ Видеоурок. https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-

					gimnastika-klass-452687.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		2	Видеоурок https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18 Сайт ВФСК ГТО https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10 РЭШ Урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ Видеоурок https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			Видеоурок https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63 Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html РЭШ Урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/ Видеоурок https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	6			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-

	"Спортивные игры")				5141339.html Видеоурок https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45 РЭШ Урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-volleybol-2364098.html Видеоурок https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15 Видеоурок https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9 Видеоурок https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12 РЭШ Урок №27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			РЭШ Урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html РЭШ Урок №53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/ Видеоурок https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	1		Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	1	4	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			РЭШ №1-2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/ РЭШ №3 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/ РЭШ №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/30/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/01/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki Инфоурок https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitochnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html РЭШ №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ РЭШ №7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-	4			https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-

	оздоровительная деятельность				dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i-https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psihologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	16		1	https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/127-physical-edu/15458-Volnye-uprazhneniya_na_32_scheta_dlya_5-8-kh_klassov.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-na-brusyakh-dlya-5-8-kl-yunoshi Инфоурок https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html РЭШ №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	16		2	РЭШ №14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/ РЭШ №21 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ РЭШ №22 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ РЭШ №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ РЭШ №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/

2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		РЭШ №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ РЭШ № 19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ РЭШ №20 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/ https://infourok.ru/brosok-myacha-odnoy-rukoy-v-dvizhenii-2878984.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/11/20/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-8-klasse-basketbol
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html Инфоурок https://infourok.ru/8-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-uroka-sportivnye-igry-tehniko-takticheskie-deystviya-i-priemy-igry-v-volejbol-4143509.html Инфоурок https://infourok.ru/tehnika-blokirovaniya-v-voleybole-2258818.html https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/volieibol_priamoi_napadaiushchii_udar
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		РЭШ №15-17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
2.6	Подготовка к выполнению	4	1	РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/

	нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			РЭШ №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	6			Инфоурок https://infourok.ru/statya-professionalnoprikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-3811168.html Инфоурок https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-i-provedeniyu-turistskih-pohodov-vihodnogo-dnya-so-shkolnikami-2754301.html
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4			Инфоурок https://infourok.ru/material.html?mid=108249 Инфоурок https://infourok.ru/okazanie-pervoj-dovrachebnoj-pomoshi-na-uroke-fizkultury-4320054.html Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-massazh-2336319.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

					sport/library/2014/02/13/vosstanovitelnyy-massazh-posle-fizicheskikh-nagruzok Инфоурок https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/01/16/poznavatelnoe-zanyatie-banya-parit-banya-pravit
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		1	https://vuzlit.com/350924/primernye_uchebnye_kombinatsii https://pandia.ru/text/79/059/58472.php https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm РЭШ №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/ https://koncept.ru/srednie-klassy/raznye/4084-gimnasticheskie-uprazhneniya-s-predmetami-v-cherlidinge.html
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		2	РЭШ №15 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/ РЭШ №13-14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/

2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			РЭШ №25-27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-volejbolu-9-klass-tema-uroka-sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-v-volejbole-4164819.html
2.4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			РЭШ №22-24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1		РЭШ №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ Сайт ГТО https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
3	История Олимпийских игр современности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4	Первые олимпийские чемпионы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
5	Способы самостоятельной деятельности Физическая подготовка человека	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

6	Правила развития физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Правила измерения показателей физической подготовленности	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4
8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
10	Совершенствование техники бега с высокого старта и стартового разгона, бег по дистанции	1		1		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
11	Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/

12	Совершенствование техники бега с низкого старта (дистанция 30-60 метров), специальные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Развитие скоростно-силовых способностей	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

14	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Совершенствование техники метания малого мяча 150 гр. в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Строевые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Закрепление техники лазания по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

22	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Закрепление упражнений на гимнастической лестнице	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Сложно-координированные ритмические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	Эстафета с гимнастическим уклоном	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Обобщающий урок по гимнастике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Баскетбол. Совершенствование техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе					
33	Совершенствование техники ловли и передач баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

34	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
35	Совершенствование техники бросков мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
36	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
37	Учебная игра	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
38	Штрафной бросок. Позиционное нападение. Правила игры в баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
39	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
40	Освоение тактики игры	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
42	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	1				https://zen.yandex.ru/media/live_skate/kak-padat-na-ldu-bezopasno-5bdb0179e3d93900a9873af3
43	Закрепление техники приёма и передач волейбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

44	Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
45	Закрепление техники нижней прямой подачи	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
46	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
47	Футбол. Разучивание техники ударов по воротам	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
48	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
49	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
50	Учебная игра в футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
52	Бег с препятствиями	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
53	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	способом «согнув ноги»					
54	Бег в равномерном темпе по дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

55	Разучивание техники челночного бега 3х10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
56	Закрепление техники челночного бега 3х10 м. Броска набивного мяча (1-2 кг)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
57	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
58	Сложно-координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	Эстафетный бег (круговая эстафета)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
60	Обобщающий урок по легкой атлетике	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/6/

65	Физкультурно-оздоровительная деятельность Правила подготовки и выбора мест занятий физическими упражнениями	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
66	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
67	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн	1		1		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Зарождение олимпийского движения	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
2	Отечественная система физического воспитания	1				Матвеев В.И. Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237 с. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
3	Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личности современного человека	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
5	Способы самостоятельной деятельности Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/

6	Понятие "техническая подготовка"	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
---	----------------------------------	---	--	--	--	---

7	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf ст.4
8	Правила организации самостоятельных занятий	1				http://window.edu.ru/resource/681/22681/files/makienko.pdf
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
10	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
11	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/
12	Совершенствование техники метания малого на дальность. Бег в равномерном темпе	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
13	Эстафета по кругу	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
14	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000 метров	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
15	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3x10	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

16	Совершенствование техники прыжков в высоту	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

18	Разучивание техники акробатических упражнений	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
19	Строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
20	Акробатические комбинации из ранее разученных элементов	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
21	Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
22	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Эстафеты с элементами прикладно-ориентированной гимнастики	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
23	Совершенствование техники опорного прыжка	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
24	Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши)	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
25	Совершенствование лазания по канату в три приема (девочки). Разучивание лазания по канату в два приема (мальчики)	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

26	Совершенствование лазания по канату в три приема (девочки). Закрепление лазания по канату в два приема (мальчики)	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
28	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
29	Эстафеты с гимнастическим уклоном	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
30	Обобщающий урок по гимнастике	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
32	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1				https://coz27.ru/narushenie-zrenija-u-shkolnikov/
33	Совершенствование техники игры (ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди)	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

34	Тактические действия в баскетболе	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
35	Совершенствование техники броска мяча	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
36	Совершенствование техники ведения мяча	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
37	Совершенствование техники передачи мяча	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
38	Ведение мяча с изменением направления движения	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
39	Совершенствование техники передачи мяча, штрафного броска	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
40	Учебная игра	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
41	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
42	Волейбол. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki

43	Совершенствование техники подачи. Учебная игра	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
44	Тактические действия в волейболе. Учебная игра	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
45	Судейство волейбольного матча. Учебная игра	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
46	Футбол. Закрепление техники ранее разученных элементов техники	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
47	Совершенствование техники передачи мяча, угловой удар	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
48	Эстафета с футбольным мячом	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
49	Тактические действия в футболе. Учебная игра	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
50	Судейство футбольного матча. Учебная игра	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

52	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
53	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
54	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
55	Совершенствование техники метания малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 метров	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
56	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
57	Сложно-координированные беговые упражнения	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
58	Совершенствование техники бега на выносливость 1000 метров	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
59	Совершенствование техники спринтерского бега	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru

60	Совершенствование техники эстафетного бега	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
65	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий	1	1			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki https://resh.edu.ru/subject/9/7/ https://infourok.ru
66	Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
67	Упражнения для коррекции телосложения и осанки	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://www.gto.ru/ ВФСК ГТО

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	4	
-------------------------------------	----	---	---	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/
2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html
3	Адаптивная физическая культура и её история	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/main/
4	Адаптивная физическая культура и её социальная значимость	1				https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/tehnika-bezopasnosti-pryzhka-v-dlinu-s-razbega-kratko.html
5	Способы самостоятельной деятельности Планирование самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1				https://infourok.ru/tema_pryzhok_v_dlinu_s_razbega_prognuvshis_8_klass-447933.htm

6	Способы учёта индивидуальных особенностей при планировании самостоятельных тренировочных занятий	1				https://www.gto.ru/?%ED=#gto-method
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

8	Совершенствование техники метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча)	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
9	Прикладно-ориентированные способы передвижения	1				https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-basketbola.html
10	Совершенствование техники кроссового бега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/main/
11	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/
12	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbol-peredacha-myacha-1276361.html
13	Физическая подготовка в лёгкой атлетике	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conспект/86314/
14	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-broski-odnoy-i-dvumya-rukami-v-prizhke-klass-1615725.html
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/
16	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemabaskietbolbrosokvkorzinuodnoiidvum

	акробатических упражнений					iarukamivpryzhkie
--	---------------------------	--	--	--	--	-------------------

17	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
18	Физическая подготовка в гимнастике	1				https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf
19	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Тест на гибкость	1				https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkulturi-po-gimnastike-674825.html
20	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass
21	Совершенствование гимнастических комбинаций на бревне (девушки), на перекладине (юноши)	1				https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/uprazhneniya-i-kombinacii-na-gimnasticheskikh-brusyah-soobschenie.html
22	Совершенствование акробатических комбинаций	1				https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-gimnastika-uprazhneniya-na-raznovisokih-i-parallelnih-brusyah

						3967342.html
23	Прикладно-ориентированные гимнастические упражнения	1				https://infourok.ru/plankonspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-volnie-uprazhneniya-klass-324002.html
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Вольные упражнения на основе ранее разученных акробатических упражнений (девушки)	1				https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/volnye-uprazhneniya-v-gimnastike-v-shkole.html
25	Комплекс упражнений на шведской стенке	1				https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/kompleks-obsherezvivayushih-uprazhnenij-na-8-schetov-183313.html
26	Совершенствование техники прыжков на скакалке	1		1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentationacii/sportivnaia-gimnastika-volnye-uprazhneniia
27	Комплексы оздоровительной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
28	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/

29	Упражнения современных фитнес-программ	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/_volieibol_priamoi_napadaiushchii_udar
----	--	---	--	--	--	---

30	Эстафеты с гимнастическим уклоном	1				https://multiurok.ru/index.php/files/blokirovaniye-v-voleibole.html
31	Способы самостоятельной деятельности Коррекция нарушения осанки. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1				https://ncrdo.ru/center/blog/chto-takoe-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-funktsii/
32	Коррекция избыточной массы тела. Разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой	1				https://desen-school.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/63a40e0f4807f.pdf
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html
34	Баскетбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/

35	Передачи мяча разными способами в движении	1				https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html
36	Нападение. Быстрый прорыв	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikai-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem
37	Учебная игра в баскетбол	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-

						tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/perekhod-s-odnogo-na-dругoi-lyzheyi-khod
38	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками	1				https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-vidi-lizhnih-hodov-905123.html
39	Учебная игра в баскетбол 3х3, 4х4	1		1		https://infourok.ru/prezentaciya-tb-na-zanyatiyah-po-lizhnoy-podgotovke-klass-745558.html
40	Правила судейства в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
41	Волейбол. Совершенствование ранее разученных технических элементов	1				https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html
42	Разучивание техники прямого нападающего удара	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem
43	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол	1				https://multiurok.ru/files/sposoby-preodoleniia-podemov-na-lyzhakh.html
44	Изучение индивидуального блокирования мяча в прыжке с места и разучивание тактических действий в защите и нападении	1				http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tekhnikoi-lyzhnogo-sporta/tormozhenie-bokovym-soskalzyvaniem

45	Учебная игра в волейбол	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
----	-------------------------	---	--	--	--	---

46	Правила судейства в волейболе	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
47	Футбол. Совершенствование ранее изученных технических элементов (ведение, приёмы и передачи)	1				https://studfile.net/preview/4542572/page:18/
48	Разучивание техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра в футбол	1				https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klass-5464084.html
49	Правила игры в футбол. Учебная игра	1				https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/cel-igry-v-volejbol-kratko.html
50	Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия	1				https://studopedia.ru/11_52465_tehnika-priemov-myacha-v-voleybole.html
51	Учебная игра в мини-футбол	1				https://multiurok.ru/files/pravila-sudeistva-v-voleibole.html
52	Правила судейства в футболе	1				https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/08/pamyatka-dlya-pedagogov-profilaktika-utomleniya-i https://infourok.ru/statya-rekomendacii-psiologa-po-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-obuchayushih-sya-v-situacii-distancionnogo-obucheniya-4260765.html
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая	1				https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573

	атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой					
--	--	--	--	--	--	--

54	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений	1				
55	Совершенствование техники метаний	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead342b5cf1c25018b4570
56	Кроссовый бег	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
57	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				https://multiurok.ru
58	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых дисциплинах	1				https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-sorievnovanii-po-lieghkoi-atliet.html
59	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в технических дисциплинах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/
60	Легкоатлетические эстафеты	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств	1				https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a

	базовой физической подготовки					
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1		1		https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d

63	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	1			https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр	1				https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d
65	Физкультурно-оздоровительная деятельность Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1				https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-pri-zaniatiiakh-futbolom.html
66	Упражнения на восстановление и расслабление	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/
67	Комплексы упражнений для глаз и профилактики общего утомления	1				https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Знания о физической культуре Здоровье и здоровый образ жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
4	Профессионально-прикладная физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
5	Способы самостоятельной деятельности Правила и приёмы восстановительного массажа	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
6	Баннйе процедуры как средство укрепления здоровья	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
7	Измерение функциональных резервов организма	1				https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html
8	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1				https://infourok.ru/instrukciya-dlya-vospitannikov-po-pravilam-provedeniya-bani-2768215.html
9	Оказание первой помощи во время активного отдыха	1				https://www.gto.ru/

10	Измерение индивидуального функционального состояния организма с помощью проб	1		1		https://www.gto.ru/
----	--	---	--	---	--	---

11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
12	Совершенствование беговых упражнений и прыжковых упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
13	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
14	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1				https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
16	Кроссовый бег	1				https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html
17	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1				https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturevosstanovitelniy-

					massazh-2336319.html
18	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/ https://infourok.ru/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-9-klass-4629614.html
19	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
20	Прыжковые сложно-координированные упражнения в лёгкой атлетике	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
22	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений	1			https://mydocx.ru/4-78776.html
23	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm
24	Совершенствование техники акробатических упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya_po_gimnastike_yunoshi_8-9_klass_naglyadnost_perekladina_i_parallelnye_brusya_po-135725.htm

25	Совершенствами упражнений в висах и упорах	1				https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-obuchenie-tehnike-uprazhnenij-na-brusyah-parallelnyh-raznovysokih-9-klass-4461062.html
26	Совершенствами упражнений на гимнастических снарядах	1				https://multiurok.ru/files/kombinatiia-

27	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине (юноши), гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1				https://www.gto.ru
28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши), гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1				https://www.gto.ru
29	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега (юноши), черлидинг (девушки)	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/14/tema-uroka-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v-voleybol
30	Соревнования и правила судейства в гимнастике	1				https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar
31	Общеразвивающие гимнастические упражнения	1		1		https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html
32	Упражнения с элементами степ-аэробики	1				https://infourok.ru/peredachi-myacha-v-volejbole-6152153.html
33	Упражнения прикладно-ориентированной направленности в гимнастике	1				https://infourok.ru/profilaktika-i-korrekcija-izbitohnogo-vesa-sredi-obuchayuschihsya-2942701.html
34	Обобщающий урок по гимнастике	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
36	Баскетбол. Основные правила и приёмы игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/

37	Совершенствование техники поворотов	1				https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html
----	-------------------------------------	---	--	--	--	---

38	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой	1				https://infourok.ru/referat-tehnika-lyzhnyh-hodov-6027529.html
39	Судейство баскетбольного матча	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-po-teme-lizhnaya-podgotovka-tehnika-perehoda-ot-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda-k-odnovremen-2911032.html
40	Техника штрафного броска	1				https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
41	Тактические действия в баскетболе	1				https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
42	Физическая подготовка в баскетболе	1				http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf
43	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3894/Теоретический%20раздел.%20Лекции%202%20курс.pdf?sequence=5&isAllowed=y
44	Волейбол. Основные правила и приёмы игры	1				http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/

					Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf
45	Совершенствование технических действий в нападении и защите	1			http://www.eduportal44.ru/Okt/SiteAssets/DocLib52/Домашняя/Рабочая%20программа%20по%20конькобежной%20подготовке%20на%20уроках%20физической%20культуры.pdf
46	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи	1			https://www.gto.ru/
47	Физическая подготовка в волейболе	1			https://www.gto.ru/
48	Футбол. Основные правила и приёмы игры	1		1	https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html
49	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу	1			https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
50	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы	1			https://infourok.ru/referat-verhnyaya-peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
51	Совершенствование техники удара с подъёма	1			https://infourok.ru/referat-verhnyaya-

					peredacha-i-tehnika-priema-myacha-posle-podachi-4288373.html
52	Физическая подготовка в футболе	1			https://www.gto.ru/
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://www.gto.ru/
54	Эстафетный бег	1			https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html
55	Бег на средние дистанции	1			https://infourok.ru/doklad-na-temu-krossovyj-beg-9-klass-6434708.html
56	Совершенствование техники метания в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/
57	Совершенствование техники метания на дальность	1			https://www.gto.ru/
58	Развитие физических качеств средствами лёгкой атлетики	1			https://www.gto.ru/
59	Прикладно-ориентированные упражнения в лёгкой атлетике	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
60	Обобщающий урок по легкой атлетике	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
61	Спортивно-оздоровительная	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

	деятельность. Спорт Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием базовых видов спорта					
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры	1				https://infourok.ru/tehnicheskie-i-takticheskie-dejstviya-v-futbole-

63	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта	1		1		https://www.gto.ru/
64	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием культурно-этнических игр	1	1			https://www.gto.ru/
65	Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения коррекционной направленности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
66	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
67	Занятия физической культурой и режим питания	1				https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-basketbola https://multiurok.ru/files/pozitsionnoe-napadenie-v-basketbole-1.html
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Коврик гимнастический

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч

малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Ботинки для лыж
Лыжи Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)