

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 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.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	Электронное приложение к учебнику
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику

2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		3			

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику

3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег на выносливость	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Пробегание дистанции до 1000м	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.29.	Модуль «Плавательная подготовка». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	21	4	17	Электронное приложение к учебнику
3.30.	Модуль «Плавательная подготовка». Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	6	1	5	Электронное приложение к учебнику
3.31.	Модуль «Плавательная подготовка». Развитие выносливости. Проплавание до 200 м. Игры и развлечения в воде	6	2	4	Электронное приложение к учебнику
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику

3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	1	3	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8	58	

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.	Возрождение Олимпийских игр	0,5	0	0,5	Электронное приложение к учебнику

1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0.5	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Правила развития физических качеств	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Электронное приложение к учебнику

3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
------	------------------------------------------------	---	---	---	-----------------------------------

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.5.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.6.	Модуль «Гимнастика». Мост из положения стоя (с помощью)	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.7.	Модуль «Гимнастика». Спортивная акробатика	2	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.8.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.9.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.10.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину	1	0	1	Электронное приложение к учебнику

3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.19.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег на выносливость	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.20.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег в равномерном темпе	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.21.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе до 12 мин	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.22.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на 1200 м	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		46			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60,5	

7 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные
---	---------------------------------------	------------------	-------------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытища

1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику

2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		5			

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2	Электронное приложение к учебнику

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	1	1	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.16.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег на выносливость	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.17.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег в равномерном темпе до 12 мин	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.18.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 ми, девочки до 15 мин	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.19.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на 1000 м	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.20.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на 1500 м	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.21.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по слабо пересеченной местности	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	Электронное приложение к учебнику

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	2	0	2	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		45			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

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.	Физическая культура в современном обществе	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	0	0.5	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов силовой направленности	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с места	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.10.	<i>Модуль «Кроссовая подготовка».</i> Длительный бег на выносливость	2	0	2	Электронное приложение к учебнику

3.11.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе до 12 мин	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
-------	------------------------------------------------------------------	---	---	---	-----------------------------------

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.12.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе до 16 мин	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.13.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на 1000 м девочки, 1500 юноши	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.14.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег до 2000 м	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.15.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег до 3000 м	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.16.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на слабонересеченной местности	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	0	2	Электронное приложение к учебнику

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	2	0	2	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		45			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

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.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
2.2.	Банные процедуры	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	Электронное приложение к учебнику

3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	1	0	1	Электронное приложение к учебнику
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	2	1	1	Электронное приложение к учебнику
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3	1	2	Электронное приложение к учебнику

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытища

3.7.	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.8.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.10.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на совершенствование силовых способностей	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на совершенствование двигательных способностей	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения спортивной акробатики	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3	0	3	Электронное приложение к учебнику
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3	1	2	Электронное приложение к учебнику
3.16.	Модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег на выносливость	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.17.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе от 15 до 18 мин	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.18.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на 3000 м юноши, 2000 м девочки	2	0	2	Электронное приложение к учебнику
3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3	1	2	Электронное приложение к учебнику
3.20.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3	1	2	Электронное приложение к учебнику
3.21.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	3	0	3	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		45			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	Электронное приложение к учебнику
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	