

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.09.2026 г.
Уникальный программный ключ:
40e1d729392b27c8c3c5e4145020da90ba799b43

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет имени
академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РАССМОТРЕНА и
ОДОБРЕНА
Медико-педагогическим
советом ДТС «Кирицы»
(протокол от 26.08.2026 г. №1)

СОГЛАСОВАНА
Помощник проректора
по учебной работе
О.С. Васина
28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом ФГБОУ
ВО РязГМУ Минздрава
России
(протокол от 01.09.2026 г. №1)
Ректор Р.Е. Калинин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 11154477)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 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 (2 часа в неделю).

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.

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, 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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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.

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

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.

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

Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

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.

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

Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

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.

Развитие координации движений.

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

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.

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 (мост).

Развитие координации движений. 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.

Развитие силовых способностей: отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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 физкультурминуток 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;

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

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

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);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе;

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

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

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;

определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

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;

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

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

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	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30			
Итого по разделу		30			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика	14			
2.2	Лёгкая атлетика	14			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30			
Итого по разделу		30			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика	14			
2.2	Лёгкая атлетика	14			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30			
Итого по разделу		30			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика	14			
2.2	Лёгкая атлетика	14			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30			
Итого по разделу		30			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика	14			
2.2	Лёгкая атлетика	14			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30			
Итого по разделу		30			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика	14			
2.2	Лёгкая атлетика	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
4	Режим дня	1				
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1				
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
7	Составление дневника по физической культуре	1				
8	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
9	Упражнения утренней зарядки	1				
10	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				
11	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1				

12	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				
13	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				
14	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
15	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1				
16	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1				
17	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
18	Упражнения утренней зарядки	1				
19	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
20	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
21	Метание мяча в цель.	1				
22	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
23	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
24	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
25	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
26	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				

27	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
28	Комплекс на развитие гибкости.	1				
29	Комплекс на развитие гибкости.	1				
30	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
31	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1				
32	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
33	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
34	Комплекс упражнений на развитие функций равновесия и координации движений.	1				
35	Комплекс упражнений на развитие функций равновесия и координации движений.	1				
36	Комплекс упражнений на фитолах.	1				
37	Комплекс упражнений на фитолах.	1				
38	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
39	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
40	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
41	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				

42	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
43	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
44	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
45	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
46	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
47	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
48	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1				
49	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
50	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
51	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
52	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
53	Комплекс упражнений для коррекции телосложения.	1				
54	Комплекс упражнений для коррекции телосложения.	1				
55	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
56	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				

57	Оздоровительные мероприятия в учебной деятельности.	1				
58	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
59	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
60	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
61	Комплекс упражнений с мячами.	1				
62	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
63	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
64	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
65	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
66	Комплекс для укрепления мышечного корсета.	1				
67	Комплекс для профилактики плоскостопия.	1				
68	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая подготовка человека	1				
2	Составление дневника физической культуры	1				
3	Основные показатели физической нагрузки	1				
4	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Способы определения индивидуальной физической нагрузки	1				
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения во время работы за	1				

	компьютером					
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
13	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1				
14	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1				
15	Упражнения ритмической гимнастики	1				
16	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
17	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
18	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
19	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
20	Комплекс упражнений на развитие функций равновесия и координации движений.	1				
21	Комплекс упражнений на развитие функций равновесия и координации	1				

	движений.					
22	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
23	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
24	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
26	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
27	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
28	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
29	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
30	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
31	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
32	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
33	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
34	Комплекс упражнений для формирования	1				

	правильной осанки.					
35	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
36	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
37	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
38	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
39	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
40	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
41	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
42	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
43	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
44	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
45	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
46	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
47	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
48	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				

49	Комплекс упражнений ритмической гимнастики	1				
50	Комплекс упражнений ритмической гимнастики	1				
51	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
52	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
53	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
54	Комплекс упражнений для коррекции телосложения	1				
55	Комплекс упражнений для коррекции телосложения	1				
56	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
57	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
58	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
59	Комплекс упражнений с мячами.	1				
60	Комплекс упражнений с мячами.	1				
61	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
62	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
63	Комплекс упражнений для укрепления	1				

	мышечного корсета.					
64	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
65	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
66	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
67	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
68	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
4	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
7	Упражнения для коррекции телосложения	1				
8	Упражнения для коррекции телосложения	1				
9	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				

10	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
13	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1				
14	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1				
15	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
16	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
17	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
18	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
19	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
20	Комплекс упражнений на развитие функций равновесия и координации движений.	1				
21	Комплекс упражнений на развитие	1				

	функций равновесия и координации движений.					
22	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
23	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
24	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
25	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
26	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
27	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
28	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
29	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
30	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
31	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
32	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
33	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
34	Комплекс упражнений для	1				

	формирования правильной осанки.					
35	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
36	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
37	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
38	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
39	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
40	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
41	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
42	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
43	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
44	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
45	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
46	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
47	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
48	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				

49	Упражнения ритмической гимнастики	1				
50	Упражнения ритмической гимнастики	1				
51	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
52	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
53	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
54	Упражнения для коррекции телосложения	1				
55	Упражнения для коррекции телосложения	1				
56	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
57	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
58	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
59	Комплекс упражнений с мячами.	1				
60	Комплекс упражнений с мячами.	1				
61	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
62	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
63	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
64	Комплекс упражнений для укрепления	1				

	мышечного корсета.					
65	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
66	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
67	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
68	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				
6	Упражнения для профилактики утомления	1				
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
10	Упражнения для коррекции	1				

	телосложения					
11	Упражнения для коррекции телосложения	1				
12	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
13	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
14	Общеразвивающие упражнения.	1				
15	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
16	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
17	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
18	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
19	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				
21	Упражнения для коррекции телосложения	1				
22	Упражнения для коррекции телосложения	1				
23	Комплекс упражнений с	1				

	гимнастическими предметами.					
24	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
25	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
26	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
27	Упражнения для профилактики утомления	1				
28	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
29	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
30	Упражнения для профилактики утомления	1				
31	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
32	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
33	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
34	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
35	Комплекс упражнений на фитболах.	1				

36	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
37	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
38	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
39	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
40	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
41	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
42	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
43	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
44	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
45	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
46	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
47	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
48	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
49	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
50	Комплекс общеукрепляющих	1				

	упражнений.					
51	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
52	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
53	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
54	Упражнения для коррекции телосложения	1				
55	Упражнения для коррекции телосложения	1				
56	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
57	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
58	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
59	Комплекс упражнений с мячами.	1				
60	Комплекс упражнений с мячами.	1				
61	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
62	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
63	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
64	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				

65	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
66	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
67	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
68	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1				
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Восстановительный массаж	1				
4	Банные процедуры	1				
5	Измерение функциональных резервов организма	1				
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
8	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1				
9	Занятия физической культурой и режим питания.	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				

12	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1				
13	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	1				
14	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
15	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
16	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
17	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
18	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
19	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
20	Упражнения для коррекции телосложения	1				
21	Метание мяча.	1				
22	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
23	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
24	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				

25	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
26	Упражнения для профилактики утомления	1				
27	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
28	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	1				
29	Упражнения для профилактики утомления	1				
30	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
31	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
32	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
33	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
34	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
35	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
36	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
37	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				

38	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
39	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1				
40	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
41	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
42	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
43	Комплекс упражнений для формирования выносливости.	1				
44	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
45	Комплекс упражнений с гимнастическими предметами.	1				
46	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
47	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
48	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
49	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
50	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	1				
51	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				

52	Комплекс общеразвивающих упражнений	1				
53	Упражнения для коррекции телосложения	1				
54	Упражнения для коррекции телосложения	1				
55	Комплекс общеукрепляющих упражнений.	1				
56	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
57	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
58	Комплекс упражнений с мячами.	1				
59	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
60	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
61	Комплекс упражнений на фитболах.	1				
62	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
63	Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1				
64	Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1				
65	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	1				
66	Комплекс общеразвивающих	1				

	упражнений					
67	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
68	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В. И. Лях «Физическая культура. Методические рекомендации» (для 5–9 классов)

