

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1 «Академия знаний» имени Н.П. Шевченко
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
учителей ИЗО, музыки,
технологии, физической
культуры, ОБЖ
руководитель МО
_____/Гетманская Г.В.
протокол
от «31» мая 2022 г.
№ 6

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического
совета,
протокол
от 24 июня 2022г
№11

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ "ЦО
№1 «Академия знаний»
имени Н.П. Шевченко»
от 24 июня 2022 г.
№ 345

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 3345560)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Рабочая программа основного общего образования составлена на основе Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно -ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы 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. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе): 5 класс - 68 ч; 6 класс - 68 ч; 7 класс-68 ч; 8 класс - 68 ч; 9 класс - 68 ч.

Изменения, внесенные в Рабочую программу. В связи с отсутствием бассейна часы раздела «Плавание» перераспределяются на углубленное освоение содержания темы «Спортивные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией от ИИсторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, 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 ногиврозь (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 свысокого 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

надальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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.

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических

упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России;

характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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.

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 (девушки). 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 (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

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

подъёмах, торможении.

Модуль «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.

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

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.

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 старшеклассников
Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный

ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «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.

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

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Универсальные познавательные 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 занятий;
- 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.

Универсальные коммуникативные 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 параметров 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 учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения;
- моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные 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

5 класс

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 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 споворотами, 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»;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте на в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- 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); мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

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 школьников, 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;
- 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);

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

8 класс

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;
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися 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 учащимися, 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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 и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/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	0	0	https://resh.edu.ru/subject/1015/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/1015/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/1015/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/1015/
Итого по разделу					
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
Итого по разделу		0			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.6.	Упражнения на развитие координации	0	0	0	https://resh.edu.ru/su

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
	Модуль «Гимнастика».	10	0	0	
3.8.	Акробатика 2 кувырка вперед слитно; кувырок вперед, ноги скрестно; кувырок назад; перекат в стойку на лопатках с прямыми ногами спомощью рук; гимнастический мост из положения стоя с помощью; равновесие (ласточка)на правой (левой) ноге. Комбинации из 3-5 освоенныхэлементов.	4	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.9.	Равновесие. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; приседаниеи переход в упор присев; ходьбас поворотами на 90 гр; прыжки толчками двух ног с продвижениями вперед; соскок махом рук вверх на горку матов.	2	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.10.	Брусья, перекладина. Мальчики: вис согнувшись, виспрогнувшись; поднимание прямых ног в висе. Девочки: из вися на верхней жерди размахивания изгибами;вис прогнувшись; смешанные висы.	2	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.11.	Опорный прыжок. С 3-5 шагов разбега вскок в упорприсев на гимнастического козла(козел в ширину, высота 80-100 см), соскок прогнувшись махом рук вверх.	2	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	0	0	
3.12.	Короткие дистанции: специально-беговые упражнения; высокий старт от 10 до 15м; старты из различных исходных положений; бег с ускорением от 30 до 40м; повторный бег до 40м; бег на результат 60м; варианты эстафет, подвижные игры	3	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.13.	Длинные дистанции: бег с равномерной скоростьюпередвижения с высокого старта до1000м; кросс по слабопересеченнойместности от 10 до 12 мин; бег на результат 1000 м; варианты эстафет, подвижные игры.	2	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.14.	Прыжки: прыжки в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега (3–5 шагов); прыжки на точность приземления и в зоны; прыжки через препятствия; «многоскоки» до 20м; варианты эстафет, подвижныеигры.	6	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.15.	Метания: метание теннисного мяча с места на дальность отскока отстены, на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор5–6м; метание теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель (1x1м) срасстояния 6–8м, с 4–5 бросковых шагов; бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из-за головы, отгруди, снизу, вверх-вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска сместа, с шага, на заданную или максимальную высоту; варианты эстафет, подвижныеигры	3	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»

	Модуль «Зимние виды спорта».	8	0	0	
3.16.	Передвижение на лыжах Одновременный одношажный ход на лыжах. Развитие выносливости. Попеременный одношажный ход на лыжах. Развитие выносливости.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.17.	Подъёмы и спуски. Подъём способом «Ёлочка». Спуск по пологому склону в низкой стойке. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона в высокой и низкой стойке. Торможение «Упором».	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	16	0	0	
3.18.	Стойки и перемещения Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами прыжком. Повороты без мяча и мячом.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.19.	Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.20.	Ловля и передача мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.21.	Броски мяча Броски одной и двумя руками с места. Броски мяча после ловли. Максимальное Расстояние до корзины 3, 6 метров.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.24.	Тактика игры и игровая деятельность Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	15	0	0	
3.25.	Прием и передачи мяча прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.26.	Подачи мяча. нижняя прямая подача с 3 – 6 мот сетки	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.27.	Тактика и игровая деятельность Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2 , 3 : 3, 4 : 4) и на укороченной площадке	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	5	0	0	
3.28.	На овладение техникой передвижений стойки игрока; -перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»

3.29.	На освоение техники ведения мяча ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы правой и левой ногой с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; обводка мячом ориентиров; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.30.	На освоение остановок мяча остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении; остановка катящегося навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.31.	На освоение ударов по мячу удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы небольшого разбега; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.33.	Тактика и игровая деятельность Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

№ 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	0	0	https://resh.edu.ru/su
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
Итого по разделу		0			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.2.	Физическая подготовка человека	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.3.	Правила развития физических качеств	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
Итого по разделу		0			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0	0	0	https://resh.edu.ru/su
	Модуль «Гимнастика».	10	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.4.	Акробатика Кувырки вперед, назад; длинный кувырок; перекат в стойку на лопатках с прямыми ногами без помощи рук; равновесие (ласточка) на правой (левой) ноге. Комбинации из 3-5 освоенных элементов	4	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.5.	Равновесие. Ходьба в различных положениях; сочетание различных положений рук, ног; заднее равновесие (ласточка); соскок махом рук вверх на горку матов.	2	0	0	https://resh.edu.ru/su bject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.6.	Брусья, перекладина. Мальчики: махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад – соскок (перекладина); сед ног врозь (брусья параллельные).	2	0	0	
3.7.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь с разбега (козел в ширину, высота 100-110см).	2	0	0	

	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.8.	Короткие дистанции: - специально-беговые упражнения, высокий старт от 15 до 30м, старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, бег с ускорением от 30 до 50м, повторный бег до 50м, бег на результат 60м	3	0	0	
3.9.	Длинные дистанции: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин, бег на результат 1000, 1500 м, варианты эстафет, подвижные игры.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.10.	Прыжки: прыжки в длину с 9–11 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега (3–5 шагов), напрыгивания и спрыгивания, прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны,	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.11.	Метания: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5–6м; метание теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6–8м, с 4–5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вверх-вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага, на заданную или максимальную высоту; варианты эстафет, подвижные игры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	0	0	
3.12.	Передвижение на лыжах. Чередование изученных лыжных ходов. Развитие выносливости. Передвижение полуконьковым ходом на лыжах.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.13.	Подъёмы и спуски. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Торможение и поворот «Упором».	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.14.	Стойки и перемещения. Повороты без мяча и мячом.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»

3.15.	Ведение мяча Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	3	0	0	
3.16.	Ловля и передача мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, ловля, бросок	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.17.	Броски мяча Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3, 60 м. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача, ловля, бросок	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.18.	Тактика игры и игровая деятельность правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	4	0	0	
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.19.	Прием и передачи мяча прием и передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника; отбивание мяча кулаком в прыжке у сетки	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.20.	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.21.	Нападающий удар, блокирование: прямой нападающий удар с собственного подбрасывания с разбега через сетку	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.22.	Тактика и игровая деятельность правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	5	0	0	
3.23.	На овладение техникой передвижений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	0	
3.24.	На освоение ударов по мячу удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.25.	На освоение индивидуальной техники защиты. Техника игры вратаря игра вратаря: быстрый подъем с мячом на ноги после падения (без фазы полёта)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Сайт «ФизкультУра»
3.26.	Тактика и игровая деятельность игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Двусторонняя учебная игра.	2	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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.	Зарождение олимпийского движения	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
	Модуль «Гимнастика».	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
3.4.	Акробатика Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Девочки: «Мост» из положения стоя без помощи; кувырок назад в полушпагат.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/
3.5.	Равновесие. Комбинации на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений; соскок махом рук вверх на горку матов с поворотом на 90 гр.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/10/5/

3.6.	Брусья, перекладина. Мальчики: размахивания в упорстоя с последующим седом ноги врозь; соскок махом назад; передвижения в виси (брусья параллельные). Девочки: махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор; из положения в	2	0	0	
3.7.	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок ноги врозь (козел в длину 110-115 см); прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).	2	0	0	
Модуль «Лёгкая атлетика».		14	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.8.	Короткие дистанции: специально-беговые упражнения, старт с опорой на одну руку и последующим ускорением от 30 до 40м, бег с ускорением от 40 до 60м, повторный бег до 50м, бег на результат 60м, варианты эстафет, подвижныеигры.	3	0	0	
3.9.	Длинные дистанции: - бег в равномерном темпе до 20мин, девочки до 15мин; бег на 1000, 1500 м бег с преодолением препятствий способами, варианты эстафет, подвижныеигры.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10.	Прыжки: прыжки в длину с 9–11 шаговразбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямогоразбега (3–5 шагов), напрыгивания и спрыгивания, прыжки через препятствия наточность приземления и в зоны, варианты эстафет, подвижныеигры.	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11	Метания: метание теннисного мяча надальность отскока от стены сместа, с шага, с двух, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10–12м, - метание мяча весом 150г с места на дальность и 4–5 бросковых шагов с разбега вкоридор 10м на дальность и заданное расстояние - метание малого (теннисного)мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени, - бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, сшага, на заданную или максимальную высоту, варианты эстафет, подвижныеигры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Модуль «Зимние виды спорта».		8	0	0	
3.12.	Передвижение на лыжах. Чередование изученных лыжных ходов. Развитие выносливости. -Преодоление естественных препятствий на лыжах. -Передвижение коньковым ходом без палок.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.13.	Подъёмы и спуски. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. -Торможение и поворот «Упором».	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.14.	Ведение мяча Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.15.	Ловля и передача мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача и ловля мяча после отскоком от пола	4	0	0	
3.16.	Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Штрафной бросок. Максимальное расстояние до корзины 4, 80м	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.17.	Тактика игры и игровая деятельность Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. 3:2, 3:3.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	15	0	0	
3.18.	Прием и передачи мяча - передачи мяча через сетку двумя руками сверху и перевод за голову	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.19.	Подачи мяча. верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Нападающий удар, блокирование: прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке на месте	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.21.	Тактика и игровая деятельность игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	5	0	0	
3.24.	Освоение остановок мяча: остановка катящегося мяча внешней	1	0	0	
3.25.	На освоение ударов по мячу удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.26.	На освоение индивидуальной техники защиты. Техника игры вратаря игра вратаря: быстрый подъем с мячом на ноги после падения (без фазы полёта)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.27.	Тактика и игровая деятельность: - позиционное нападение с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя учебная игра	2	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
1.3.	Адаптивная физическая культура	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
	Модуль «Гимнастика».	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
3.2.	Акробатика Мальчики: стойка на голове и руках с прямыми ногами; длинный кувырок; кувырок назад; стойку ноги врозь; стойка на руках (с помощью). Девочки: кувырок назад в полушпагат; «мост» в поворот в упор на одном колене. Комбинации из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика. Комбинации из освоенных элементов.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3.	Равновесие. Комбинации на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов, прыжков, поворотах, передвижений (д); соскок махом рук вверх на горку матов с поворотом на 90 гр.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.4.	Брусья, перекладина. Мальчики: стойка на плечах (с помощью) с последующим кувырком в сед ноги врозь; соскок махом назад; передвижения в висе; соскок махом вперед с поворотом; (брусья параллельные). Девочки: махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор; «спад» из положения упор стоя на руках на нижнюю жердь в вис лежа; из положения в вис лежа – соскок с поворотом на 90 гр вис лежа – соскок с поворотом на 90 гр. Девочки: размахивания изгибами; вис лежа, вис присев;	2	0	0	

3.5.	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см); прыжок боком с поворотом на 90 гр.	2	0	0	
	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.6.	Короткие дистанции: - специально-беговые упражнения с последующим ускорением до 15 м, низкий старт до 30м - бег с ускорением от 70 до 80м, повторный бег до 70м, эстафетный бег, отрезки до 60-80м, бег на результат 60м, варианты эстафет, подвижные	3	0	0	
3.7.	Длинные дистанции: кросс до 15 мин по пересеченной местности; бег с изменением направления, скорости, способ перемещения; бег с препятствиями; бег на результат 2 км; варианты эстафет, подвижные игры	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.8.	Прыжки: прыжки в длину с 9–11 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега (3–5 шагов), варианты эстафет, подвижные игры.	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.9.	Метания: метание теннисного мяча надальность отскока от стены сместа, с шага, с двух, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10–12м, - метание мяча весом 150г с места на дальность и 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние - метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени, - бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, на заданную или максимальную высоту, варианты эстафет, подвижные игры	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	0	0	
3.10.	Передвижение на лыжах. Чередование изученных лыжных ходов. Развитие выносливости. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11.	Подъёмы и спуски. Подъём коньковым ходом. Спуск со склона в низкой стойке по прямой и змейкой с боковым торможением «Упором».	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.12	Стойки и перемещения. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
3.13	Ведение мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.14	Ловля и передача мяча Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча	4	0	0	
3.15	Броски мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски корзину сбоку и снизу правой, левой рукой (крюк, полукрюк) Броски одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.16	Тактика игры и игровая деятельность Позиционное нападение или личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите через «заслон»	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	15	0	0	
3.17	Прием и передачи мяча: передачи мяча через сетку двумя руками сверху и перевод за	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.18	Подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.19	Нападающий удар, блокирование: прямой нападающий удар из зон 2 и 4 с высоких передач в зоны 1, 5, 6	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20	Тактика и игровая деятельность: - тактические действия в защите и нападении. Игра по системе 4 + 2 . - игровая деятельность по правилам с	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	5	0	0	
3.21	На овладение техникой передвижений. Комбинации из освоенных элементов	1	0	0	
3.22	На освоение ударов по мячу - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; - удары по воротам	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.23	На освоение передачи мяча. Вбрасывание мяча - средние и длинные передачи мяча; - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.24	Тактика и игровая деятельность: Двусторонняя учебная игра	2	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
1.2.	Пешие туристские подходы	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
2.2.	Банные процедуры	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
Итого по разделу		0			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела				
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности				
	Модуль «Гимнастика».	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/0/5/
3.4.	Акробатика Мальчики: длинный кувырок через препятствие; кувырок вперед из стойки на руках; комбинации из освоенных элементов. Девочки: кувырок назад в полушпагат; «мост» в поворот в упор присев. Комбинации из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.5.	Равновесие. Комбинации на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений, с включением полушпагата, стойки на колене согнутой ногой и отведением ноги назад.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.6.	Брусья, перекладина. Мальчики: стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом вперед с поворотом; (брусья параллельные). Комбинации из ранее освоенных упражнений. Девочки: Комбинации из ранее освоенных упражнений. переворот в упор на верхнюю жердь (с помощью).	2	0	0	

3.7.	Опорный прыжок Мальчики: прыжок, согнув ноги(козел в ширину); прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел -конь в ширину, высота 110 см) прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).	2	0	0	
	Модуль «Лёгкая атлетика».	14	0	0	https://resh.edu.ru/su
3.8.	Короткие дистанции: специально-беговые упражнения с последующим ускорением до 20 м, низкий старт до 30м, бег с ускорением от 70 до 80м, повторный до 70м, бег на результат 60, 100м, эстафетный бег, правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, варианты эстафет, подвижные игры	3	0	0	
3.9.	Длинные дистанции: кросс до 15 мин по пересеченной местности, бег с препятствиями бег с гандикапом, командами, парами, бег на результат 2, 3 км, правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, варианты эстафет, подвижные игры.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10.	- Прыжки: прыжки в длину с 9–11 шагов разбега способом «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега (7–9 шагов), варианты выполнения «многоскоков» (до 30 метров) с последующим ускорением до 15 метров, правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, варианты эстафет, подвижные игры,	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11	Метания: - метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность, - метание теннисного мяча горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) расстояния девушки – 12–14м, юноши – до 18м, - бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) - правила проведения - соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, варианты эстафет, подвижные игры.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Зимние виды спорта».	8	0	0	
3.12.	Передвижение на лыжах Чередование изученных лыжных ходов. Развитие выносливости. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухжужный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.13.	Подъёмы и спуски. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	16	0	0	
3.14.	Стойки и перемещения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.15.	Ведение мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.16.	Ловля и передача мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча	4	0	0	
3.17.	Броски мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.18.	Тактика игры и игровая деятельность Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка) Игра по правилам баскетбола.	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	15	0	0	
3.19.	Прием и передачи мяча: передачи мяча сверху двумя руками в прыжке вперед-вверх	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.20.	Подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.21.	Нападающий удар, блокирование: нападающий удар со второй линии, -групповое блокирование блокирование мяча в прыжке на месте	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.22.	Тактика и игровая деятельность: - игра по системе 5 + 1 - тактика игры «углом вперед» и «углом назад» -техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	5	0	0	
3.23.	На овладение техникой передвижений. Комбинации из освоенных элементов	1	0	0	
3.24.	На освоение ударов по мячу - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; - удары по воротам	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.25.	На освоение передачи мяча. Вбрасывание мяча - средние и длинные передачи мяча; - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.26.	Тактика и игровая деятельность: Двусторонняя учебная игра	2	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура: Учебник для учащихся 8 – 9 классов, автор В.И. Лях, Москва: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенки гимнастические (шведская)

Маты гимнастические

Скамейки гимнастические Канаты гимнастический

Канат для перетягивания Перекладины (нестандартные)

Палка гимнастическая

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДЕЙСТВИЙ

Рулетки (10м) Свистки судейские Секундомеры

КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Гимнастические брусья параллельные

Конь гимнастический школьный Козёл гимнастический

Бревно гимнастическое школьное (напольное)

Мостики гимнастические

Обручи гимнастические диаметром 90-95см

Скакалки гимнастические

Гантели простые: 1кг 1,5кг

КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Эстафетные палочки

Мячи малые теннисные

Гранаты: 500гр, 750гр

КОМПЛЕКТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи набивные: 1кг 3кг

Насосы с иглами для накачивания мячей

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные Щиты баскетбольные

Конусы

Биты для лапты