

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сюкеевская средняя общеобразовательная школа» Сюкеевского сельского поселения Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Гончаров В.Е.
Протокол № 1 от
«28» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УР МБОУ «Сюкеевская
СОШ»
Г.М. /Маслова
«28» августа 2023 г..

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Сюкеевская СОШ»
Яруллин И.Ф.
Приказ № 44 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2207368)
учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 5 – 9 классов

Разработано учителем физической культуры
МБОУ «Сюкеевская СОШ»
Калеевым Е.Н.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «28»
августа 2023 г

с.Сюкеево 2023

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.

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, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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 отдыха и досуга.

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для 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 ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлов и других вспомогательных средств, учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; 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 «Плавание». Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры), спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания, старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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 «Плавание». Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине, проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности, прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, присильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы

освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств, игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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.

Модуль «Плавание». Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине, проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности, прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, присильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств, игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). 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 свключением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и

соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине, проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности, прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, присильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств, игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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.

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 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 учащимися, 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.

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 регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

выполнять упражнения, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

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);

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 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 передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять упражнения, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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;

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

демонстрировать прикладные способы плавания, основные способы транспортировки пострадавшего на воде; самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; проплывать дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации;

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);

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 (девушки);

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;

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

демонстрировать прикладные способы плавания, основные способы транспортировки пострадавшего на воде; самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; проплывать дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации;

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);

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);

демонстрировать прикладные способы плавания, основные способы транспортировки пострадавшего на воде; самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; проплыть дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0.25	-	https://resh.edu.ru
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru

2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0.25	-	https://resh.edu.ru
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0.25	-	https://resh.edu.ru
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2.1 0	Ведение дневника физической культуры	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	2	0.5	1,5	https://resh.edu.ru
3.1 0.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0.5	0.5	https://resh.edu.ru
3.1 1.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0.5	1.5	https://resh.edu.ru
3.1 2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0.5	1.5	https://resh.edu.ru
3.1 3.	Модуль «Плавание». История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1	-	0.5	https://resh.edu.ru
3.1 4.	Модуль «Плавание». Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	2	0.5	1.5	https://resh.edu.ru
3.1 5.	Модуль «Плавание». Характеристика стилей плавания.	2	0,5	1.5	https://resh.edu.ru
3.1 6.	Модуль «Плавание». Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.1 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	-	-	https://resh.edu.ru

3.1 9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5	1	4	https://resh.edu.ru
3.2 0.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	1	4	https://resh.edu.ru
3.2 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.2 3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.2 5.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2,75	1	1,75	https://resh.edu.ru
3.2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.25			https://resh.edu.ru
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.2 9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1			https://resh.edu.ru

3.3 0.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.3 1.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.3 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.3 5.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футболе	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.3 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы . Ведение футбольного мяча	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.3 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	3	1	2	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
2. 2.	Физическая подготовка человека	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
2. 3.	Правила развития физических качеств	0.25	0.25	-	https://resh.edu.ru
2. 4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2. 5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25	0.25	-	https://resh.edu.ru
2. 6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
2. 7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru

3. 2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.75	-	0.75	https://resh.edu.ru
3. 3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0.5	2.5	https://resh.edu.ru
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	1	0.5	0,5	https://resh.edu.ru
3. 6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0.5	2.5	https://resh.edu.ru
3. 7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
3. 8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	0,75	0.75	-	https://resh.edu.ru
3. 9.	<i>Модуль «Плавание».</i> Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.1 0.	<i>Модуль «Плавание».</i> Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	2	0.5	1.5	https://resh.edu.ru
3.1 1.	<i>Модуль «Плавание».</i> Спортивные способы плавания	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.1 2.	<i>Модуль «Плавание».</i> Игры и развлечения на воде	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.1 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	9	3	6	https://resh.edu.ru
3.1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
3.1 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	5	0.5	4.5	https://resh.edu.ru

3.1 6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	0,25	-	-	https://resh.edu.ru
3.1 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	5	1	4	https://resh.edu.ru
3.1 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.1 9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	2,75	0,75	2	https://resh.edu.ru
3.2 0.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	0,25	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.2 2.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	-	3	https://resh.edu.ru
3.2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста без мяча	6	-	6	https://resh.edu.ru
3.2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	1	-	-	https://resh.edu.ru

	баскетболиста без мяча				
3.2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе</i>	8	3	5	https://resh.edu.ru
3.2 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега</i>	6	-	6	https://resh.edu.ru
3.2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</i>	1	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7КЛАСС

№ 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	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1. 2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1. 3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1. 4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2. 1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2. 2.	Понятие «техническая подготовка»	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
2. 3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
2. 4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
2. 5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
2. 6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
2. 7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.25	-	0.25	https://resh.edu.ru
2. 8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.25	0.25	-	https://resh.edu.ru
2. 9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	-	0.25	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	-	1	https://resh.edu.ru
3. 2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
3. 3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	1	1	https://resh.edu.ru
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru

3.6.	Модуль «Плавание». Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
3.7.	Модуль «Плавание». Спортивные способы плавания	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.8.	Модуль «Плавание». Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1.5	0,5	1	https://resh.edu.ru
3.9.	Модуль «Плавание». Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	8	1	7	https://resh.edu.ru
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	7	1	6	https://resh.edu.ru
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	6	1	5	https://resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	-	-	https://resh.edu.ru

3.1 8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Поворот упором при спуске с пологого склона	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.1 9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.2 0.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	-	3	https://resh.edu.ru
3.2 1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.2 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ловля мяча после отскока от пола	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	4	1	3	https://resh.edu.ru
3.2 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	-	-	https://resh.edu.ru

3.2 9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.3 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	1	3	https://resh.edu.ru
3.3 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4	1	3	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		64,5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1. 2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1. 3.	Адаптивная физическая культура	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
2. 2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
2.	Составление планов-конспектов для самостоятельных	1	-	1	https://resh.edu.ru

3.	занятий спортивной подготовкой				
2. 4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Профилактика умственного перенапряжения	1.75	-	-	https://resh.edu.ru
3. 2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	4	2	2	https://resh.edu.ru
3. 3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	2	1	https://resh.edu.ru
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1	1	https://resh.edu.ru
3. 5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	4	.2	2	https://resh.edu.ru
3. 6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	1	2	https://resh.edu.ru
3. 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	3	1	2	https://resh.edu.ru
3. 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	1	2	https://resh.edu.ru
3. 9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.1 0.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.1 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	-	3	https://resh.edu.ru
3.1 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	-	3	https://resh.edu.ru

3.1 3.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.1 4.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.1 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	1	1	https://resh.edu.ru
3.1 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	1	1	https://resh.edu.ru
3.1 7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.1 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1	-	1	https://resh.edu.ru
3.1 9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 0.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	1	1	https://resh.edu.ru
3.2 1.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.2 2.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	-	-	https://resh.edu.ru
3.2 3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	7	3	4	https://resh.edu.ru
3.2 4	Модуль «Плавание». Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном	1	-	1	https://resh.edu.ru

	бассейне и на открытых водоемах в различное время года.				
3.2 5	Модуль «Плавание». Спортивные способы плавания	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.2 6	Модуль «Плавание». Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	2	-	2	https://resh.edu.ru
3.2 7	Модуль «Плавание». Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	-	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.2.	Пешие туристские подходы	0.25	-	-	https://resh.edu.ru
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
2.2.	Банные процедуры	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
2. 4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	-	https://resh.edu.ru

Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5	-	-	https://resh.edu.ru
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.5	-	0.5	https://resh.edu.ru
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.75	-	-	https://resh.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	1	2	https://resh.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	1	1	https://resh.edu.ru
3.7.	<i>Модуль «Плавание».</i> Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1	1	1	https://resh.edu.ru
3.8.	<i>Модуль «Плавание».</i> Спортивные способы плавания	2	1	1	https://resh.edu.ru
3.9.	<i>Модуль «Плавание».</i> Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	2	1	2	https://resh.edu.ru
3.1.1.	<i>Модуль «Плавание».</i> Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	1	2.75	https://resh.edu.ru
3.1.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	16	6	10	https://resh.edu.ru
3.1.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8	2	6	https://resh.edu.ru
3.1.6.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	7	3	4	https://resh.edu.ru
3.1.7.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	8	3	5	https://resh.edu.ru

3.1 8.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	7	2	5	https://resh.edu.ru
3.1 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9	-	9	https://resh.edu.ru
	Итого по разделу	64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды , форм ы конт роля	Дата проведе ния
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1		
2.	Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1		
3.	Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирова ние	
4.	Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1		
5.	Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирова ние	
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.	1		1		
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.	1	1		зачет	
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1		
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет	
12.	Обучение. Прыжки через скакалку.	1		1		
13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирова ние	
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1		1		
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1	1		зачет	
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1		

17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1		
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.	1	1		тестирование	
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1		
20.	Контрольный. Строевые упражнения.	1	1			
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1		
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
23.	Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1		
24.	Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1		
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1	1		зачет	
27.	История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1		1		
28.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1	1		Самостоятельная работа теория	
29.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1		1		
30.	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	1		1		
31.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	1	1		Самостоятельная работа	
32.	Игры и развлечения на воде.	1		1		
33.	Т/б. Передвижение на	1		1		

	лыжах попеременным двухшажным ходом					
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		1		зачет	
36.	Повороты на лыжах способом переступания			1		
37.	Повороты на лыжах способом переступания			1		
38.	Повороты на лыжах способом переступания		1		зачет	
39.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.			1		
40.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.			1		
41.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона.	1	1		Зачет	
42.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1		
43.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1		
44.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет	
45.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		
46.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет	
47.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1		
48.	Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
49.	Обучение. Верхняя прямая подача мяча.	1		1		
50.	Контрольный. Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
51.	Совершенствование. Закрепление пройденного материала.	1		1		
52.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1		
53.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1		

54.	Контрольный. Ведение мяча на месте.	1	1		зачет		
55.	Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1			
56.	Контрольный. Ведение мяча в движении.	1	1		зачет		
57.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину на результат	1	1	1	зачет		
58.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1			
59.	Контрольный. Непрерывный бег.	1	1		Тестирование		
60.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1			
61.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	1		тестирование		
62.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1			
63.	Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1			
64.	Контрольный. Ведение футбольного мяча.	1	1		зачет		
65.	Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1			
66.	Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет		
67.	Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча.	1		1			
68.	Контрольный. Жонглирование футбольного мяча.	1	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведе ния
		всего	контроль ные работы	практичес киеработы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1		
2.	Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1		
3.	Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование	
4.	Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1		
5.	Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование	
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.	1		1		
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.	1	1		зачет	
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1		
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет	
12.	Обучение. Прыжки через скакалку.	1		1		
13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование	
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1		1		
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1	1		зачет	
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1		

17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1		
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.	1	1		тестирование	
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1		
20.	Контрольный. Строевые упражнения.	1	1			
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1		
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
23.	Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1		
24.	Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1		
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1	1		зачет	
27.	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1		1		
28.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	1	1			
29.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс)	1		1		
30.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования(брасс)	1	1		тест	
31.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования(кроль на груди)	1		1		

32.	Игры и развлечения на воде	1		1		
33.	Т/б. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		
34.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		
35.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	1		зачет	
36.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
37.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
38.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
39.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
40.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
41.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	1		Зачет	
42..	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1		
43.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1		
44.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1		
45.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет	
46.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		
47.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		Зачет	
48.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1		
49.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1		
50.	Обучение. Стойка и передвижение игрока.	1		1		

	Ведение мяча на месте.					
51.	Контрольный. Ведение мяча на месте.	1	1		Зачет	
52.	Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1		
53.	Контрольный. Ведение мяча в движении.	1	1		зачет	
54.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1		
55.	Контрольный. Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1	1		Зачет	
56.	Учебная игра в баскетбол.	1		1		
57.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1		
58.	Контрольный. Непрерывный бег.	1	1		Тестирование	
59.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1		
60.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1		
61.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	1		тестирование	
62.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1		
63.	Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1		
64.	Контрольный. Ведение футбольного мяча.	1	1		зачет	
65.	Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1		
66.	Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет	
67.	Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча.	1		1		
68.	Контрольный. Жонглирование футбольного мяча.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведени я
		всего	контрольные работы	практичес киеработы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1		1		
2.	Обучение. Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1		
3.	Контрольный. Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование	
4.	Совершенствование. Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1		
5.	Контрольный. Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование	
6.	Комбинированный. Прыжок в длину с места.	1		1		
7.	Контрольный. Прыжок в длину с места.	1	1		зачет	
8.	Обучение. Метание малого мяча.	1		1		
9.	Комбинированный. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
10.	Совершенствование. Метание малого мяча на дальность.	1		1		
11.	Контрольный. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет	
12.	Обучение. Прыжки через скакалку.	1		1		
13.	Контрольный. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование	
14.	Обучение. Прыжки в высоту способом согнув ноги	1		1		
15.	Контрольный. Прыжки в высоту способом согнув	1	1		зачет	

	ноги					
16.	Обучение. Бег на длинные дистанции	1		1		
17.	Совершенствование. Бег на длинные дистанции.	1		1		
18.	Контрольный. Тест- 1000 м.	1	1		тестирование	
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1		1		
20.	Контрольный. Строевые упражнения.	1	1			
21.	Обучение. Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1		
22.	Контрольный. Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
23.	Обучение. Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1		
24.	Контрольный. Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
25.	Обучение. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1		
26.	Контрольный. Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1	1		зачет	
27.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1		1		
28.	Спортивные способы плавания	1		1		
29.	Спортивные способы плавания	1		1		
30.	Спортивные способы плавания	1	1		зачет	
31.	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1		1		
32.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1		1		
33.	Т/б. Торможение на лыжах	1		1		

	способом «упор»					
34.	Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		
35.	Т/б. Торможение на лыжах способом «упор»	1	1		Зачет	
36.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		
37.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		
38.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1		Зачет	
39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		
40.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		
41.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1		Зачет	
42.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1		1		
43.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1		
44.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	1		Зачет	
45.	Обучение. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		
46.	Контрольный. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет	
47.	Обучение. Нижняя прямая подача мяча.	1		1		
48.	Контрольный. Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
49.	Обучение. Верхняя прямая подача мяча.	1		1		
50.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1		1		
51.	Обучение. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1		
52.	Контрольный. Ведение мяча на месте.	1	1		зачет	

53.	Обучение. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1		
54.	Контрольный. Ведение мяча в движении.	1	1		зачет	
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1		
56.	Совершенствование. Непрерывный бег.	1		1		
57.	Контрольный. Непрерывный бег.	1	1		Тестирование	
58.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1		
59.	Совершенствование. Спринтерский бег.	1		1		
60.	Контрольный. Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1	1		тестирование	
61.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1		1		
62.	Обучение. Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1		
63.	Контрольный. Ведение футбольного мяча.	1	1		зачет	
64.	Обучение. Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1		
65.	Контрольный. Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет	
66.	Совершенствование. Жонглирование футбольного мяча.	1		1		
67.	Контрольный. Жонглирование футбольного мяча.	1	1			
68.	Учебная игра в мини-футбол.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контрол я	Дата проведен ия
		всего	контроль ные работы	практическ иеработы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-		
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1		
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1		
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование	
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1		
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование	
7.	Прыжок в длину с места.	1		1		
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1	1		тестирование	
9.	Метание малого мяча.	1		1		
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1		
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1		
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет	
13.	Прыжки через скакалку.	1		1		
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование	
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1		
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1	1		зачет	
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1	-	-		
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1		
19.	Ведение футбольного мяча.	1		1		
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1		
21.	Передачи и жонглирование футбольного мяча.	1		1		
22.	Жонглирование футбольного мяча.	1		1		
23.	Жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет	

24.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	-	-		
25.	Строевые упражнения.	1	-	-		
26.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1		
27.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1		
28.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1		
29.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
30.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1		
31.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1		1		
32.	Спортивные способы плавания	1	1		тестирование	
33.	Спортивные способы плавания	1		1		
34.	Спортивные способы плавания	1		1		
35.	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1		1		
36.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	1		тестирование	
37.	Т/б. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		
38.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		
39.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	1		зачет	
40.	Торможение боковым скольжением	1		1		
41.	Торможение боковым скольжением	1		1		
42.	Торможение боковым скольжением	1	1		зачет	
43.	Переход с одного лыжного	1		1		

	хода на другой					
44.	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		
45.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	1		зачет	
46.	Т/б на уроках волейбола.	1		1		
47.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	1		1		
48.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1		1		
49.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет	
50.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1		
51.	Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
52.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1		
53.	Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
54.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	-	-		
55.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1		
56.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1		
57.	Ведение мяча в движении.	1	1		зачет	
58.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1		
59.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1	1		зачет	
60.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1	1		зачет	
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-		
62.	Непрерывный бег.	1		1		
63.	6-ти минутный бег	1	1		тестирование	
64.	Спринтерский бег.	1		1		
65.	Спринтерский бег.	1		1		
66.	Бег 100 метров.	1	1		тестирование	
67.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1		
68.	Прыжки в длину с места.	1	1		зачет	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68				

ПРОГРАММЕ			
-----------	--	--	--

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контрол я	Дата проведе ния
		всего	контрольные работы	практичес киеработы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-		
2.	Обучение технике спринтерского бега	1		1		
3.	Спринтерский бег (техника низкого старта).	1		1		
4.	Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).	1	1		тестирование	
5.	Спринтерский бег (бег по дистанции)	1		1		
6.	Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места.	1	1		тестирование	
7.	Прыжок в длину с места.	1		1		
8.	Прыжок в длину с места-тест.	1	1		тестирование	
9.	Метание малого мяча.	1		1		
10.	Метание малого мяча на дальность.	1		1		
11.	Метание малого мяча на дальность.	1		1		
12.	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1	1		зачет	
13.	Прыжки через скакалку.	1		1		
14.	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1	1		тестирование	
15.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги).	1		1		
16.	Прыжки в высоту способом (согнув ноги)	1	1		зачет	
17.	Техника безопасности на уроках мини-футбола.	1	-	-		
18.	Ведение и передачи футбольного мяча.	1		1		
19.	Ведение футбольного мяча.	1		1		
20.	Жонглирование и передачи футбольного мяча.	1		1		
21.	Жонглирование футбольного мяча.	1	1		зачет	

22.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	-	-		
23.	Строевые упражнения.	1	-	-		
24.	Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.	1		1		
25.	Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-назад.	1		1		
26.	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.	1		1		
27.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.	1	1		зачет	
28.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1		
29.	Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.	1		1		
30.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1		1		
31.	Спортивные способы плавания	1		1		
32.	Спортивные способы плавания	1	1		зачет	
33.	Спортивные способы плавания	1				
34.	Прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине; ныряние.	1		1		
35.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	1		1		
36.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		
37.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		
38.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		
39.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		

40.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		
41.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1		зачет	
42.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		
43.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1		1		
44.	Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	1	1		зачет	
45.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	-	-		
46.	Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	1		зачет	
47.	Нижняя прямая подача мяча.	1		1		
48.	Нижняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
49.	Верхняя прямая подача мяча.	1		1		
50.	Верхняя прямая подача мяча.	1	1		зачет	
51.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	-	-		
52.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1		1		
53.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	1		1		
54.	Ведение мяча в движении.	1	1		зачет	
55.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1		1		
56.	Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1	1		зачет	
57.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1		1		
58.	Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.	1	1		зачет	
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	-		
60.	Непрерывный бег.	1		1		

61.	6-ти минутный бег	1	1		тестирование		
62.	Спринтерский бег.	1		1			
63.	Бег 100 метров.	1	1		тестирование		
64.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1		1			
65.	Прыжки в длину с места.	1	1		зачет		
66.	Техника безопасности на уроках футбола	1	-	-			
67.	Техническая подготовка в футболе	1		1			
68.	Техническая подготовка в футболе	1	1		зачет		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

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

6 КЛАСС

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

7 КЛАСС

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

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

6 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

7 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио—связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

8 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным

управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

9 КЛАСС

• Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

• Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

• Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.

• А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

• Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5-9 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>

2. Мультуроки – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/> Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

3. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/> МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота