

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
МКУ "Управление образования г.Енисейска"
МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной»

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения учителей ООО
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе
Стародубцева И.В.
31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н.Першиной»
_____С.В.Тараторкина
Приказ №03-10-149 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1524015)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Шайдурова О.О., учитель физической
культуры
Горбань Д.А., учитель физической
культуры
Максимова А.К., учитель физической
культуры

Енисейск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Вариативные модули "Шахматы в школе", "Футбол для всех", "Лапта", "Бадминтон", "Лёгкая атлетика", "Фитнес-аэробика", "Тег-регби" в 5-9 классах реализуется через учебный курс внеурочной деятельности "Мир спорта" в объёме 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с

горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным

отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

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;

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

Пункт «СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ», является Приложением к Рабочей программе который включает в себя:

- Критерии оценивания результатов

- График контрольных мероприятий

- Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «Развитие физической культуры в России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	Урок "Как выбрать одежду и обувь для занятия физическими упражнениями" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.

						создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Урок "Утренняя гимнастика" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок "Закаливание" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/	управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	Урок «Развитие гибкости» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Урок «Гимнастика с элементами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ «Акробатические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	становление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6		6	Урок «Лёгкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения»	

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ Урок «Лёгкая атлетика. Метание мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	социально значимой информацией; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	8	Урок «Лыжные гонки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Урок «Лыжные гонки в России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	Урок «Спортивные игры. Волейбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/		
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	6	Урок "Спортивные игры - футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных	16	16	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method	воспитание ответственного и избирательного отношения к информации, формирование умения работать с различными видами	

	требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты, развивать трудовые навыки и воспитывать любовь к труду и уважение к людям труда установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
Итого по разделу		64				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с другими обучающимися
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Урок «Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	Формирование умения работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная	1		1	Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических	Воспитание ответственного и избирательного отношения к информации, формирование

	деятельность				качеств» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	умения работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты, развивать трудовые навыки и воспитывать любовь к труду и уважение к людям труда.
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		9	Урок «Гимнастика с элементами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ Урок «Техника опорного прыжка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	Формирование основ научного мировоззрения: формирование представлений об информации как одном из трех основополагающих понятий науки (веществе, энергии, информации), на основе которых строится современная картина мира создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6		6	Урок «Лёгкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Урок «Легкая атлетика. Эстафетный бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ Урок «Лёгкая атлетика. Метание мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	
2.3	Зимние виды	7		7	Урок «Передвижение на лыжах»	

	спорта (модуль "Зимние виды спорта")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ Урок «Торможение и повороты на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ Урок «Технико-тактические действия в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Урок «Волейбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ Урок «Тактические действия в волейболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	Урок "Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ Урок "Тактические действия футболиста" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16		16	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;

	(модуль "Спорт")					применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
Итого по разделу		64				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом воспитания программы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся. Создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Урок "Способы двигательной деятельности" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; применение работы в парах, которая учит обучающихся взаимодействию с

						другими обучающимися
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	Урок «Физическое совершенствование. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	групповая работа или работа в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; привлекать внимание к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов; создавать в учебных группах (классе) разновозрастные детско-
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6		6	«Знания о физической культуре. Лёгкая	

					<p>атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ Урок «Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</p>	<p>взрослые общности обучающихся; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой социально значимой информации на уроке; организовать работу обучающихся по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнений</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	<p>Урок «Знание о физической культуре. Лыжная подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в лыжном спорте» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ Урок «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы</p>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	<p>Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</p> <p>Урок «Способы двигательной деятельности в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</p> <p>«Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</p>	<p>учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией; воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей. Раскрытие основных достижений и перспектив науки и техники. Формирование жизненно необходимых качеств: усидчивости, ответственности, исполнительности, самостоятельности, работоспособности, внимательности через подбор соответствующих задач для решения.</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	<p>Урок «Волейбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ Урок «Тактические действия в волейболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</p>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	<p>Урок "Знания о физической культуре. Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</p>	

					Урок "Способы двигательной деятельности. Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16		16	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
Итого по разделу		64				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «История физической культуры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Урок «Физическая культура человека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;

						воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей. Раскрытие основных достижений и перспектив науки и техники.
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	Урок «Гимнастика с элементами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	Формирование жизненно необходимых качеств: усидчивости, ответственности, исполнительности, самостоятельности, работоспособности, внимательности через подбор соответствующих задач для решения. Организация индивидуальной информационной среды, для развития умений анализировать информацию, извлекать нужную информацию, делать выводы. инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6		6	«Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/ Урок «Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/ Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		9	Урок «Знание о физической культуре. Лыжные гонки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в лыжном спорте» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	<p>рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2		2	Урок "Физическое совершенствование. Плавание" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль	6		6	Урок "Физическое совершенствование. Футбол"	

	"Спортивные игры")				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17		17	<p>Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method</p> <p>Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/</p>	<p>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</p>
Итого по разделу		64				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «История физической культуры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/	Организация индивидуальной информационной среды, для развития умений анализировать информацию, извлекать нужную информацию, делать выводы
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Урок «Физическая культура человека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,

						аргументирования и отстаивания своей точки зрения
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	Урок "Физическое совершенствование" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/ Урок «Способы двигательных действий. Гимнастика»	Самопознание и самоопределение, включая самоотношение и самооценку. Чувство личной ответственности за качество окружающей информационной среды, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения. Понимание роли

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	информационных процессов в современном мире, готовность и способность обучающихся к саморазвитию. инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10		10	«Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/ Урок «Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/ Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповая работа или работа в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; привлекать внимание к
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6		6	Урок «Знание о физической культуре. Лыжные гонки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в	

					лыжном спорте» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2		2	Урок "Физическое совершенствование. Плавание" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль	6		6	Урок "Способы двигательной	

	"Спортивные игры")				(физкультурной) деятельности. Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16		16	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/	применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповая работа или работа в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; привлекать внимание к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов;
Итого по разделу		64				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
Раздел 1. Знание о физической культуре						
1	Физическая культура в основной школе и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1		1		Урок «Развитие физической культуры в России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2	Организация и проведение самостоятельных занятий. Определение состояния организма и наблюдение за физическим развитием: режим дня, упражнения утренней зарядки, составление дневника по физической культуре.	1		1		Урок "Как выбрать одежду и обувь для занятия физическими упражнениями" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности: упражнения на развитие гибкости и координации	1		1		Урок "Утренняя гимнастика" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/ Урок "Закаливание" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/
4	Упражнения на формирование телосложения	1		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
Гимнастика (модуль "Гимнастика")						
5	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		Урок «Развитие гибкости» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ Урок «Гимнастика с элементами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ «Акробатические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
6	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		
7	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		
8	Опорные прыжки	1		1		
9	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		
10	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")						

11	Бег на длинные дистанции	1		1		<p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/ Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ Урок «Лёгкая атлетика. Метание мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</p>
12	Бег на короткие дистанции	1		1		
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		
14	Прыжок в длину с места	1		1		
15	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		
16	Метание малого мяча на дальность	1		1		
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")						
17	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		<p>Урок «Лыжные гонки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ Урок «Лыжные гонки в России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</p>
18	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		
19	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		
20	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		
21	Подъём в горку на	1		1		

	лыжах способом «лесенка»					
22	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		
23	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		
24	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")						
25	Техника ловли мяча	1		1		Урок «Спортивные игры. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
26	Техника ловли мяча	1		1		
27	Техника передачи мяча	1		1		
28	Техника передачи мяча	1		1		
29	Ведение мяча стоя на месте	1		1		
30	Ведение мяча в движении	1		1		
31	Ведение мяча в движении	1		1		
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		

33	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		
34	Технические действия с мячом	1		1		
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")						
35	Прямая нижняя подача мяча	1		1		
36	Прямая нижняя подача мяча	1		1		
37	Прямая нижняя подача мяча	1		1		
38	Приём и передача мяча снизу	1		1		
39	Приём и передача мяча снизу	1		1		
40	Приём и передача мяча сверху	1		1		
41	Приём и передача мяча сверху	1		1		
42	Технические действия с мячом	1		1		
43	Технические действия с мячом	1		1		
44	Технические действия с мячом	1		1		
45	Технические действия	1		1		

Урок «Спортивные игры. Волейбол»
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/>

	с мячом					
46	Технические действия с мячом	1		1		
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")						
47	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Урок "Спортивные игры - футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		
49	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		
50	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		
51	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		
52	Обводка мячом ориентиров	1		1		
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")						
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
54	Правила ТБ на уроках при подготовке к	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method

	ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					13/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/2630 13/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/2630 13/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/2630 13/
67	Зимний и летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/2630 13/

68	Промежуточная аттестация. Дифференцированн ый зачёт	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Возрождение и история первых Олимпийских игр современности. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		1		Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Составление дневника физической культуры	1		1		Урок «Физическая подготовка. Её связь с укреплением здоровья» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в	1		1		

	естественных водоёмах					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4	Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1		Урок «Физическая подготовка. Её связь с развитием физических качеств» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
Гимнастика (модуль "Гимнастика")						
5	Акробатические комбинации	1		1		Урок «Гимнастика с элементами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/ Урок «Техника опорного прыжка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
6	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		
7	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		
8	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		

9	Лазание по канату в три приема	1		1		
10	Лазание по канату в три приема	1		1		
11	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		
12	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		
13	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")						
14	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		
15	Спринтерский бег	1		1		
16	Гладкий равномерный бег	1		1		
17	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		
18	Прыжковые упражнения в длину и	1		1		
<p>Урок «Лёгкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/ Урок «Легкая атлетика. Эстафетный бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ Урок «Лёгкая атлетика. Метание мяча» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</p>						

	высоту					
19	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")						
20	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		<p>Урок «Передвижение на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ Урок «Торможение и повороты на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</p>
21	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		
22	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
23	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		
24	Упражнения лыжной подготовки	1		1		
25	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		
26	Передвижения по	1		1		

	учебной дистанции, повороты, спуски, торможение					
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")						
27	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		<p>Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ Урок «Технико-тактические действия в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</p>
28	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		
29	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		
32	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		
33	Упражнения в ведении мяча	1		1		
34	Упражнения в ведении мяча	1		1		
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		
37	Игровая деятельность с использованием	1		1		

	технических приёмов					
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")						
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		<p>Урок «Волейбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ Урок «Тактические действия в волейболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</p>
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		
44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и	1		1		

	сверху					
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")						
47	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		<p>Урок "Футбол"</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</p> <p>Урок "Тактические действия футболиста"</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</p>
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		
51	Игровая деятельность с использованием	1		1		

	технических приёмов ведения мяча					
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")						
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method

	3 км. Подводящие упражнения					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method

	(пневматика или электронное)					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
68	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		Урок "Способы двигательной деятельности" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
3	Тактическая подготовка. Способы и процедуры	1		1		

	оценивания техники двигательных действий. Планирование занятий технической подготовкой.					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1		Урок «Физическое совершенствование. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
Гимнастика (модуль "Гимнастика")						
5	Акробатические комбинации	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
6	Акробатические пирамиды	1		1		
7	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		
8	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		
9	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		

10	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		
11	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		
12	Лазанье по канату в два приёма	1		1		
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")						
13	Преодоление препятствий наступанием	1		1		«Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ Урок «Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1		
15	Эстафетный бег	1		1		
16	Эстафетный бег	1		1		
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		
18	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")						
19	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		Урок «Знание о физической культуре. Лыжная подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в лыжном спорте»
20	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		
21	Поворот упором при	1		1		

	спуске с пологого склона					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
22	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Урок «Физическое совершенствование. Лыжная подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
23	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		
24	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		
25	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		
26	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		
27	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		
28	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")						
29	Передача мяча после отскока от пола	1		1		

30	Ловля мяча после отскока от пола	1		1		<p>Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ «Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</p>
31	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		
32	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		
33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		1		
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
35	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")						
36	Верхняя прямая подача мяча	1		1		<p>Урок «Волейбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ Урок «Тактические действия в волейболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</p>
37	Верхняя прямая подача мяча	1		1		
38	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		

39	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		
40	Перевод мяча за голову	1		1		
41	Перевод мяча за голову	1		1		
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")						
46	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		Урок "Знания о физической культуре. Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
47	Средние и длинные	1		1		

	передачи мяча по прямой					Урок "Способы двигательной деятельности. Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
48	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		
49	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")						
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method

54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method

	ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО»

	выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					https://user.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
68	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1		Урок «История физической культуры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2	Коррекция нарушения осанки и избыточной массы тела. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1		Урок «Физическая культура человека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/
3	Способы учёта индивидуальных особенностей.	1		1		

	Составление планов для самостоятельных занятий.					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
Гимнастика (модуль "Гимнастика")						
5	Акробатические комбинации	1		1		Урок «Гимнастика с элементами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
6	Акробатические комбинации	1		1		
7	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		
8	Гимнастическая комбинация на гимнастическом	1		1		

	бревне					
9	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		
10	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		
12	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")						
13	Бег на короткие дистанции	1		1		<p>Урок «Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</p> <p>Урок «Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</p> <p>Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</p>
14	Бег на короткие дистанции	1		1		
15	Бег на длинные дистанции	1		1		
16	Прыжки в длину с разбега	1		1		
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		
18	Правила проведения соревнований по	1		1		

	сдаче норм комплекса ГТО					
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")						
19	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		<p>Урок «Знание о физической культуре. Лыжные гонки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/</p> <p>Урок «Способы двигательной деятельности в лыжном спорте» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</p>
20	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		
21	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		
22	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		
23	Торможение боковым скольжением	1		1		
24	Торможение боковым скольжением	1		1		
25	Переход с одного	1		1		

	лыжного хода на другой					
26	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		
27	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		
Плавание (модуль "Плавание")						
28	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций.	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Плавание" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
29	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций	1		1		
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")						
30	Повороты с мячом на месте	1		1		Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		
32	Передача мяча одной	1		1		

	рукой от плеча и снизу					Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
33	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		
34	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		
35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		
36	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		
37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")						
38	Прямой нападающий удар	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/main/
39	Прямой нападающий удар	1		1		
40	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		
41	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		
42	Тактические действия	1		1		

	в защите					
43	Тактические действия в нападении	1		1		
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")						
46	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		
47	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		
48	Правила игры в мини-футбол	1		1		
49	Правила игры в мини-футбол	1		1		
50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		
51	Игровая деятельность	1		1		
<p>Урок "Физическое совершенствование. Футбол"</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</p>						

	по правилам классического футбола					
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")						
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
56	Правила и техника выполнения	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км				ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка»

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
65	Правила и техника выполнения	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м				ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1	Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Прикладно-ориентированная физическая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
68	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1		1		Урок «История физической культуры» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры.	1		1		Урок «Физическая культура человека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
3	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	1		1		

	упражнениями и активным отдыхом.					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1		1		Урок Физическое совершенствование" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
Гимнастика (модуль "Гимнастика")						
5	Длинный кувырок с разбега	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/ Урок «Способы двигательных действий. Гимнастика» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/ Урок «Физическое совершенствование» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
6	Кувырок назад в упор	1		1		
7	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		
8	Гимнастическая комбинация на	1		1		

	параллельных брусьях					
9	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		
11	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		
12	Упражнения черлидинга	1		1		
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")						
13	Бег на короткие дистанции	1		1		<p>«Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</p> <p>Урок «Способы двигательной деятельности. Лёгкая атлетика»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</p> <p>Урок «Физическое совершенствование»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</p>
14	Бег на короткие дистанции	1		1		
15	Бег на длинные дистанции	1		1		
16	Бег на длинные дистанции	1		1		
17	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		
18	Прыжки в длину	1		1		

	«согнув ноги»					
19	Прыжки в высоту	1		1		
20	Прыжки в высоту	1				
21	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")						
23	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		<p>Урок «Знание о физической культуре. Лыжные гонки» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</p> <p>Урок «Способы двигательной деятельности в лыжном спорте» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</p>
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		

27	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		
28	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		
Плавание (модуль "Плавание")						
29	Плавание брассом	1		1		Урок "Физическое совершенствование. Плавание" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
30	Повороты при плавании брассом	1		1		
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")						
31	Ведение мяча	1		1		Урок «Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ Урок «Способы двигательной деятельности в баскетболе» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ Урок «Физическое совершенствование. Баскетбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
32	Ведение мяча	1		1		
33	Передача мяча	1		1		
34	Приемы и броски мяча на месте	1		1		
35	Приемы и броски мяча на месте	1		1		
36	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		
37	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		
38	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")						
39	Подачи мяча в разные зоны	1		1		Урок «Знания о физической культуре. Спортивные игры»

	площадки соперника					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
40	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		
43	Приёмы и передачи в движении	1		1		
44	Приёмы и передачи в движении	1		1		
45	Удары	1		1		
46	Блокировка	1		1		
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")						
47	Ведение мяча	1		1		Урок "Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Футбол" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
48	Приемы мяча	1		1		
49	Передачи мяча	1		1		
50	Остановки и удары по мячу с места	1		1		
51	Остановки и удары по мячу в	1		1		

	движении					
52	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")						
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
56	Правила и техника выполнения норматива	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России»

	комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
60	Правила и техника	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов

	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Урок «Техника выполнения нормативов ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
68	Промежуточная	1	1			Урок «Техника выполнения нормативов

	аттестация. Дифференцирован ный зачёт.					ГТО» https://user.gto.ru/#gto-method Урок «Выдающиеся спортсмены России» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТ ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е	68	68	1	67		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова

Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для образоват. учреждений / [М. Я.

Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Вилемского. – 2-

е изд. – М : Просвещение, 2013. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-029648-9.

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И.

Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> Российская электронная школа

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

<https://fizkulturana5.ru/> Сайт учителей физкультуры «физкультура на 5»

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

Приложение

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценивания результатов

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

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.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

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»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый. **Предварительный учёт** проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. **Текущий учёт** позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. **Текущая оценка** на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности.

При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях. **Итоговая оценка** выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. **Тестовые нормативы:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках. **Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи из области разных предметов: гигиены, литературы, истории, анатомии, математики, музыки (занятия под музыку), изобразительное искусство (красота движений, поз).

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» проводится на основе результатов выполнения итоговой работы в форме, указанной в учебном плане МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной». Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс и для допуска обучающегося к государственной итоговой аттестации.

По итогам промежуточной аттестации выставляется годовая отметка.

Годовая отметка по предмету выставляется как среднее арифметическое отметок по четвертям (полугодиям) и отметки за промежуточную аттестацию по правилам математического округления при условии получения обучающимися положительной отметки за промежуточную аттестацию. При неудовлетворительной отметки за промежуточную аттестацию не может быть выставлена положительная годовая отметка по учебному предмету. При удовлетворительной отметке за промежуточную аттестацию не может быть выставлена неудовлетворительная отметка за учебный год.

График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом уроке	5-9 кл
Опрос по пройденной теме	Опрос по пройденной теме	По итогам освоения темы	
Контрольные нормативы	Тематический	По итогам освоения раздела	5-9 кл
Тестовые нормативы	Тематический	В соответствии с тематическим планированием	5-9 кл

Контрольная работа	Промежуточная аттестация	Апрель -май	5-9 кл
--------------------	--------------------------	-------------	--------

Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится	Способ оценки
Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга	Устный опрос
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	Составление плана
Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий	Составление дневника
Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики	Практическое задание
Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения	Практическое задание
Выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки)	Сдача норматива
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)	Практическое задание
Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали	Практическое задание
Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции	Сдача норматива
Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Сдача норматива
Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения)	Сдача норматива
Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей	Практическое задание
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)	Контрольная игра

Демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача)	Контрольная игра
Демонстрировать технические действия в спортивных играх: футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега)	Контрольная игра
К концу обучения в 6 классе обучающийся научится	Способ оценки
Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр	Устный опрос
Измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития	Составление плана
Контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой	Составление плана
Подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями	Устный опрос
Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности	Практическая работа
Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Практическая работа
Выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки)	Сдача норматива
Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости	Сдача норматива
Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Сдача норматива
Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения)	Сдача норматива
Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-	Практическая работа

половых особенностей	
Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Контрольная игра
Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Контрольная игра
Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: 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)	Контрольная игра
К концу обучения в 7 классе обучающийся научится	Способ оценки
Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России	Опорный конспект
Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни	Устный опрос
Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения	Устный опрос
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)	Устный опрос
Выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки)	Сдача норматива
Составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки)	Практическая работа
Выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши)	Сдача норматива
Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности	Сдача норматива
Выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень	Сдача норматива
Выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и	Сдача норматива

анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода)	
Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей	Практическая работа
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)	Контрольная игра
Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)	Контрольная игра
Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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)	Контрольная игра
К концу обучения в 8 классе обучающийся научится	Способ оценки
Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации	Устный опрос
Анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом	Устный опрос
Проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела	Опорный конспект
Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств	Составление плана
Выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	Сдача норматива
Выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши)	Сдача норматива
Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения	Сдача норматива
Выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических	Сдача

легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике	норматива
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)	Сдача норматива
Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;	Практическая работа
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);	Контрольная игра
Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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)	Контрольная игра
Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: 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)	Контрольная игра
К концу обучения в 9 классе обучающийся научится	Способ оценки
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	Устный опрос
Понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивака	Устный опрос
Объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации	Устный опрос
Использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа	Устный опрос
Измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и	Составление плана

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	Тест
Составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши)	Опорный конспект
Составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши)	Опорный конспект
Составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки)	Опорный конспект
Составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки)	Опорный конспект
Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Сдача норматива
Совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Сдача норматива
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	Контрольная игра
Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.	Практическая работа