

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Калачинского муниципального района Омской области
«Куликовская средняя общеобразовательная школа»**

Принято
на заседании УМС
протокол № 1 от 27.08.2024 г.

Утверждено
педсоветом школы
протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждаю
директор _____ И. В. Гербольд
приказ № 94 от 28.08.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CEB20C85F00C390603268FDA4B5566CA
Владелец: Гербольд Ирина Владимировна
Действителен: с 22.06.2023 до 14.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 класс

Программу разработал:
Репников Александр Леонидович,
учитель истории

1. Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с

коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни

современного человека Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов;

развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики) Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, 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.

5 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.

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.

6 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание

положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом

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

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

движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

7 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 (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

8 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами

«прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие 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 гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
- Универсальные учебные регулятивные действия:
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо

относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с

равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ - аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов —

имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование

разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и

сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- 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;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных

технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

-

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;
- понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ - аэробики и акробатики (девушки);
- 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

Формы реализации воспитательного потенциала

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель

конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и

российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

5 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|--|--------------|---|
| 1 | Знание о физической культуре | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 2 | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 3 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 4 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 5 | Режим дня и его значение для современного школьника. Ведение дневника физической культуры. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 6 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Организация и проведение самостоятельных занятий. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 7 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Измерение индивидуальных показателей физического развития. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 8 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 9 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 10 | Физическое совершенствование знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/ |
| 11 | Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/ |
| 12 | Водные процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/ |
| 13 | Знакомство с понятием «спортивно - оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/ |

| | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 14 | Спортивно - оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. | 10 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ |
| 15 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ |
| 16 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/ |
| 17 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно- силовых способностей. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/ |
| 18 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/ |
| 19 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/ |
| 20 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/ |
| 21 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/ |
| 22- 23 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/main/262798/ |
| | Модуль «Гимнастика» | 14 | |
| 24- 25 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд и назад в группировке | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ |
| 26 | Кувырки вперёд ноги «скрестно». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ |
| 27 | Кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ |
| 28- 29 | Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ |
| 30- 31 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом " удерживая за плечи". Контрольный урок | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ |
| 32- 33 | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/263333/ |

| | | | |
|-------|---|-----------|---|
| 34-35 | Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/ |
| 34-37 | Лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/ |
| 38 | Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/ |
| | Модуль «Зимние виды спорта». | 12 | |
| 39 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях и лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 40-41 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Контроль по разделу: Лыжи. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 42-43 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 44-45 | Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке. | 3 | http://fizkultura-na5.ru |
| 46-47 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 3 | http://fizkultura-na5.ru |
| | Модуль «Спортивные игры». | 20 | |
| | Баскетбол. | 8 | |
| 48 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/ |
| 49-50 | Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/ |
| 51-52 | Ведение мяча на месте. Ведение в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/ |
| 53-54 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/ |
| 55 | Волейбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры | 6 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/ |
| 56-57 | Прямая нижняя подача мяча. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/ |

| | | | |
|-------|--|---------|---|
| 58-59 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/main/261451/ |
| 60 | Футбол. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. | 14 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 61-62 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 63-64 | Остановка катящегося мяча способом «наступания». | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 65-66 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». | 3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 67-68 | Обводка мячом ориентиров (конусов). Контроль по разделу: «Спортивные игры». | 5 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |

6 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|--------------|---|
| 1 | Знание о физической культуре. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 2 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 3 | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 4 | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 5 | Ведение дневника физической культуры. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 6 | Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 7 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 8 | Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |

| | | | |
|-------|--|-----------|--|
| 9 | Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 10 | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura http://uslide.ru/fizkultura |
| 11 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/ |
| 12 | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных упражнениями. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 13 | 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. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/ |
| | Модуль «Лёгкая атлетика». | 10 | |
| 14 | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. | | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/ |
| 15 | Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/ |
| 16-17 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/262586/ |
| 18-19 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/ |
| 20-21 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/ |
| 22-23 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень. Контроль по разделу | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/ |
| | Модуль «Гимнастика». | 14 | |
| 24-25 | Техника безопасности по гимнастике. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/ |

| | | | |
|-------|---|-----------|---|
| 26-27 | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно- координированных упражнений ритмической гимнастики, аэробных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Контроль по разделу | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 28-29 | Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/main/261995/ |
| 30-31 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 32-33 | Лазанье по канату в три приёма (мальчики). | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/main/262486/ |
| | Модуль «Зимние виды спорта». | 12 | |
| 34-35 | Техника безопасности по лыжам. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 36-37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 38-39 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки.. Контроль по разделу: лыжи. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 40-41 | Передвижения по учебной дистанции. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 42-43 | Повороты, спуски, торможение. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| | Модуль «Спортивные игры». | 20 | |
| 44-45 | Баскетбол. Техника безопасности по спортивным играм. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/ |
| 46-47 | Прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/ |
| 48-49 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/ |
| 50-52 | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в введении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Контроль по разделу: спортивные игры. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/ |
| 53-55 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/ |
| 56-58 | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху вразные зоны площадки команды соперника. | 6 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/ |
| 59-61 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. | 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/266591/ |
| 62-64 | Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. | 6 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/262291/ |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 65-68 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 4 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/in/262555/ |
|-------|---|---|---|

7 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|--------------|---|
| 1 | Знания о физической культуре. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 2 | 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. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 3 | характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 4 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 5 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 6 | Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 7 | Двигательные действия как основа технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 8 | Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 9 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 10 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| | Спортивно - оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика». | 10 | |
| 11 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/ |
| 12-13 | Эстафетный бег. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/ |

| | | | |
|-------|--|-----------|---|
| 14 | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/ |
| 15-16 | Выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги». | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/ |
| 17-18 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/ |
| 19-20 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Контроль по разделу | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/ |
| | Модуль «Гимнастика». | 14 | |
| 21 | Техника безопасности по гимнастике. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/ |
| 22 | Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/ |
| 23-24 | Стойка на голове с опорой на руки. | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 25-26 | Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 27-28 | Комплекс упражнений степ- аэробики, включающий Упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 29-30 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 31-32 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 33-34 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| | Модуль «Зимние виды спорта» | 12 | |
| 35-37 | Техника безопасности по лыжам. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. | 3 | http://fizkultura-na5.ru |
| 38-41 | Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъемы ранее освоенными способами. Контроль по разделу : лыжи. | 4 | http://fizkultura-na5.ru |
| 42-45 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. | 4 | http://fizkultura-na5.ru |
| | Модуль «Спортивные игры». | 23 | |
| 46-48 | Баскетбол. Техника безопасности по спортивным играм. Передача и ловля мяча после отскока от пола. | 8 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/ |
| 49-51 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/ |

| | | | |
|-------|---|--------|---|
| 52-53 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Контроль по разделу: спортивные игры. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/ |
| 54-56 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 8 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/ |
| 57-59 | Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/ |
| 60-61 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/ |
| 62-63 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 7 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/ |
| 64-66 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. | 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/ |
| 67-68 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Контроль по разделу: «Спортивные игры». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/ |

8 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----|---|--------------|---|
| 1 | Знания о физической культуре. | 1 | |
| 2 | Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 3 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 4 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 5-6 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 7 | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 8 | Составление планов - конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/ |
| 9 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/ |
| 10 | Физическое совершенствование. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| | Модуль «Лёгкая атлетика» | 10 | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|---|
| 11-12 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Кроссовый бег. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/ |
| 13-14 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/ |
| 15-17 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. | 3 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 18-20 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетике. Контроль по разделу | 3 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| Модуль «Гимнастика» | | 14 | |
| 21-23 | Техника безопасности по гимнастике. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | 3 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/main/262059/ |
| 24-26 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Контроль по разделу | 3 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 27-29 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | 3 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 30-32 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | 3 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 33-34 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 2 | http://uslide.ru/fizkultura |
| Модуль «Зимние виды спорта». | | 12 | |
| 35-36 | Техника безопасности по лыжам. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 37-38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием. Контроль по разделу: Лыжи. | 3 | http://fizkultura-na5.ru |
| 39-40 | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| 41-43 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. | 3 | http://fizkultura-na5.ru |
| 44-45 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 2 | http://fizkultura-na5.ru |
| Модуль «Спортивные игры». | | 19 | |
| Баскетбол. | | 6 | |
| 46 | Техника безопасности по спортивным играм. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/ |
| 47-48 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ |
| 49-50 | Бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. | 2 | http://resh.edu.ru/subject |

| | | | |
|-------|--|----------|---|
| | | | /lesson/3213/main/ |
| 51 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/ |
| | Волейбол. | 6 | |
| 52-53 | Прямой нападающий удар. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 54 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 55-56 | Тактические действия в защите и нападении. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 57 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| | Футбол. | 7 | |
| 58-59 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/ |
| 60-61 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/ |
| 62 | Правила игры в мини – футбол. Технические и тактические действия. | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/main/ |
| 63 | Игровая деятельность по правилам мини - футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/ |
| 64 | Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | 1 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/ |
| | Модуль «Плавание». | 4 | |
| 65 | Техника безопасности по плаванию. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди. | 1 | http://fizkultura.ru/sci/swimming/2 |
| 66 | Старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. | 1 | http://fizkultura.ru/sci/swimming/2 |
| 67 | Игровая деятельность по правилам мини футбола с использованием ранее разученных технических приемов "юноши". Контроль по разделу: «Спортивные игры». | 1 | http://fizkultura.ru/sci/swimming/2 |
| 68 | Игровая деятельность по правилам мини футбола с использованием ранее разученных технических приемов "юноши". | 1 | http://fizkultura.ru/sci/swimming/2 |

9 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|--------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека | 3 1 | http://uslide.ru/fizkultura http://school-collection.edu.ru/ |
| 2 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально - прикладная физическая культура. | 1 | http://school-collection.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/ |

| | | | |
|-------|--|-----------|---|
| 3 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura |
| 4 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. | 1 | http://school-collection.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/ |
| 5 | Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | |
| 6 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и рофилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. | 1 | http://uslide.ru/fizkultura http://school-collection.edu.ru/ |
| | Модуль «Лёгкая атлетика». | 10 | |
| 7-8 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. | 2 | http://www.trackandfield.ru/ |
| 9-11 | Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». | 3 | http://www.trackandfield.ru/ |
| 12-14 | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». | 3 | http://www.trackandfield.ru/ |
| 15-16 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Контроль по разделу | 2 | http://www.trackandfield.ru/ |
| | Модуль «Гимнастика». | 14 | |
| 17-19 | Техника безопасности по гимнастике. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь (юноши). | 3 | http://kopilkaurok.ru/fizkultura |
| 20-22 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). | 3 | http://kopilkaurok.ru/fizkultura |
| 23-25 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). | 3 | http://kopilkaurok.ru/fizkultura |
| 26-27 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Контроль по разделу | 2 | http://kopilkaurok.ru/fizkultura |
| 28-30 | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ - аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). | 3 | http://kopilkaurok.ru/fizkultura |
| | Модуль «Зимние виды» | 12 | |
| 31-34 | Техника безопасности по лыжам. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. | 4 | http://fizkultura-na5.ru |
| 35-38 | Одновременный одношажный ход. Контроль по | 4 | http://fizkultura-na5.ru |

| | | | |
|-------|---|-----------|---|
| | разделу | | |
| 39-42 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. | 4 | http://fizkultura-na5.ru |
| | Модуль «Спортивные игры». | 18 | |
| 43-48 | Техника безопасности по спортивным играм. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 6 | http://sport-men.ru/ |
| 49-50 | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 51-52 | Приёмы и передачи на месте и в движении. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 53-54 | Удары и блокировка. | 2 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/ |
| 55-60 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 6 | http://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/main/ |
| 61-65 | Модуль «Плавание». Техника безопасности по плаванию. Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. | 4 | http://fizkultura.ru/sci/swimming/2 |
| 66-68 | Повороты при плавании брассом Контроль по разделу | 3 | http://fizkultura.ru/sci/swimming/2 |