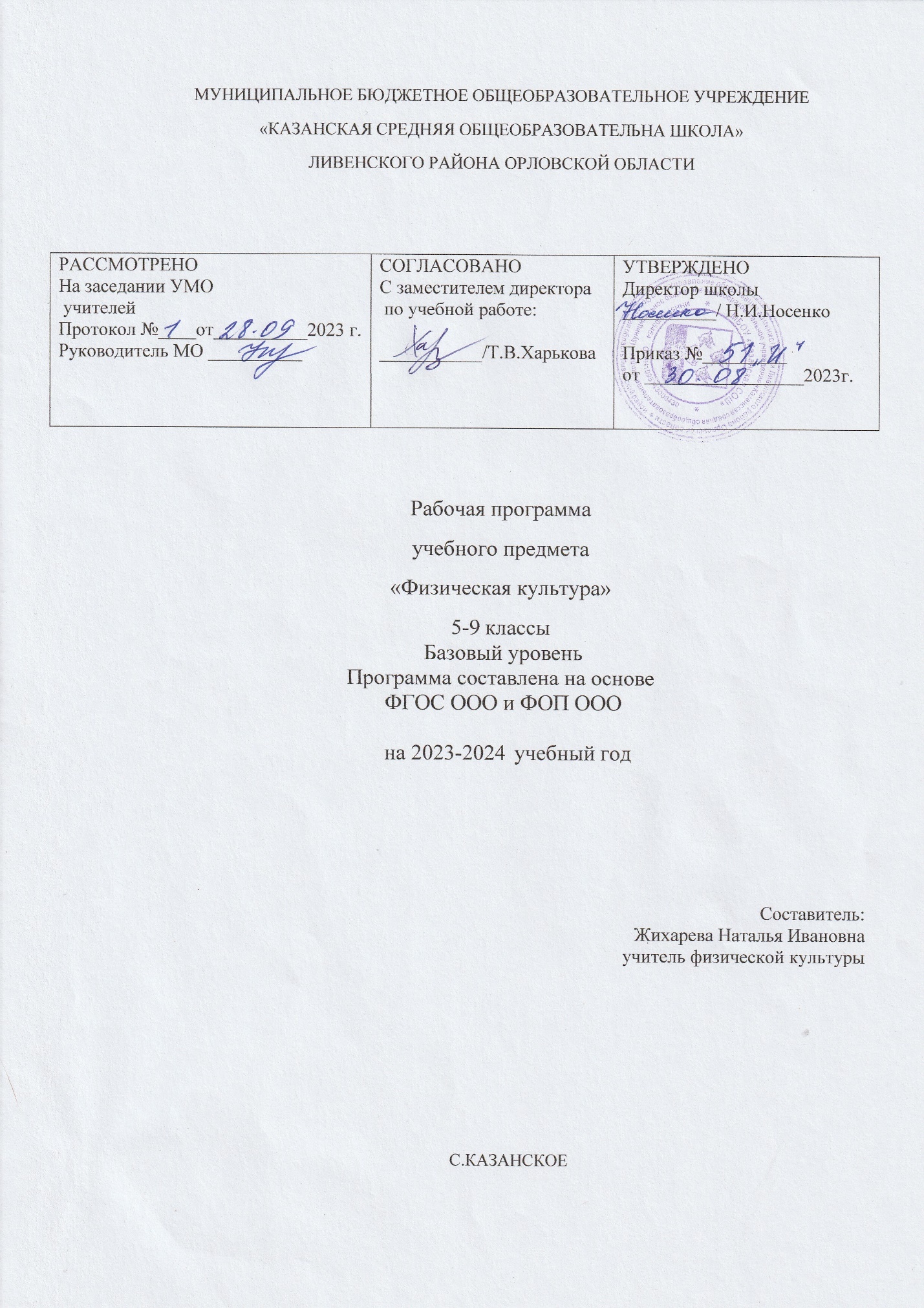
****

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*.

*Лыжная подготовка.\** 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.

*Катание на коньках* \*\* Изменение скорости и направления движения. Торможение. Передвижение спиной прямо и по кругу. Упражнения на равновесие.

*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 «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

**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 физкультурной 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»*.

*Лыжная подготовка\*.* 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.

# *Катание на коньках* \*\* Передвижение на высокой скорости с изменением направления движения. Переходы лицо спина или разворот на коньках, простые вращения на коньках. Элементы фигурного и хоккейного катания (сходства и различия).

*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.

Тэг-регби\*\* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам, использование технических приёмов; низкая и высокая передача двумя руками, техника приема. Терминология игры.

**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 физкультурной 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 «наступание» 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 физкультурной 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. *(реализуется в рамках внеурочной деятельности)*

*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.

**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 физкультурной 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. *(реализуется в рамках внеурочной деятельности)*

*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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\*\*передвигаться на коньках, удерживая равновесие.

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 катание на коньках, удерживая равновесие, выполнять остановки, менять скорость и направление катания, выполнять повороты и простые вращения на месте, выявлять основные ошибки в технике катания, понимать отличия в технике фигурного и хоккейного катания;

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);

\*\*тэг-регби (выполнять низкие и высокие броски, ловить мяч после бросков на месте и в движении, знать правила игры и уметь им следовать во время игры, применять технические и тактические навыки в игре);

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 «наступание» 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);

\*\*выполнять катание на коньках с изменением скорости, направления, технически правильно выполнять передвижение по дуге, по повороту, осуществлять торможение на коньках, простое вращение, передвижение спиной по прямой;

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);

\*\*тэг-регби использовать различные технические и тактические действия в игре по правилам.

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

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 (девушки);

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

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

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

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

\*\*\*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);

\*\*тэг-регби использовать технические и тактические приемы в игре по правилам

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;

\*\*выполнять катание спиной вперед по кругу, уметь быстро переходить с одного движения на другое, скользить на одном коньке, бегать по кругу, уметь составить и демонстрировать простые композиции;

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

***Сносками \* и \*\*, стоящими в последовательно расположенных абзацах, отмечены взаимозаменяемые разделы, в зависимости от наполняемости класса, материально-технической базы, погодных условий; Сноской \*\*\* отмечены разделы, предусмотренные только во внеурочной деятельности по физкультуре.***

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### 5 КЛАСС (68 ч)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.3 | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.4 | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | 3 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.3 | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.4 | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.5 | Измерение индивидуальных показателей физического развития | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.6 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.7 | Организация и проведение самостоятельных занятий | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.8 | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.9 | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | 4 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.7. | Упражнения на формирование телосложения | |  |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | | 1 |  |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».*Кувырок вперёд в группировке | | <https://урок.рф/> |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».*Кувырок назад в группировке | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».*Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».*Кувырок назад из стойки на лопатках | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.13. | *Модуль «Гимнастика».*Опорный прыжок на гимнастического козла | | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.14. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.15. | *Модуль «Гимнастика».*Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.16 | *Модуль «Гимнастика».*Расхождение на гимнастической скамейке в парах | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.17 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | | 6 | <https://урок.рф/> |
| 3.18 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.19 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | | 3 | <https://урок.рф/> |
| 3.20 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.21 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжки в высоту с прямого разбега | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.22. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.23. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого мяча в неподвижную мишень | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.24 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.35. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого мяча на дальность | | 6 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.26. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | *Катание на коньках.\*\** Изменение скорости и направления движения. Торможение. Передвижение спиной прямо и по кругу. Упражнения на равновесие. | 5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.27. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | *Катание на коньках\*\*:* знакомство с рекомендациями по улучшению качества и скорости катания. характерные ошибки | 1 | <https://www.uchportal.ru/>  <https://www.youtube.com/watch?v=efLOTeDbpDk> |
| 3.28 | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Повороты на лыжах способом переступания | *Катание на коньках\*\*:* Передвижение спиной прямо и по кругу. | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.29. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Подъём в горку на лыжах способом «лесенка*»* | *Катание на коньках\*\*:* Упражнения на равновесие. | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.30. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Спуск на лыжах с пологого склона | *Катание на коньках.\*\** Передвижение с увеличением скорости катания. | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.31. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | *Катание на коньках.\*\** Простые элементы фигурного катания. | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.32. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.33 | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | |  |
| 3.34. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении | | 1 |  |
| 3.35. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.36. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с  места | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.37. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Ранее разученные технические действия с мячом | |  |
| 3.38. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Прямая нижняя подача мяча в волейболе | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.39. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.40. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.41. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.42. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Ранее разученные технические действия с мячом | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.43 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Удар по неподвижному мячу | | 11 |  |
| 3.44 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | |  |
| 3.45 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.46 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Ведение футбольного мяча | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.47 | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».*Обводка мячом ориентиров | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | | 60 |  |
| Раздел 4 «Спорт» | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | 5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | Возрождение Олимпийских игр | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 1.2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | | <https://урок.рф/> |
| 1.3. | История первых Олимпийских игр современности | | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | **1** | |
| **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»** | | | | |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2. | Физическая подготовка человека | | <https://урок.рф/> |
| 2.3. | Правила развития физических качеств | | <https://урок.рф/> |
| 2.4. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 2.5. | Правила измерения показателей физической подготовленности | | <https://урок.рф/> |
| 2.6. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | | <https://урок.рф/> |
| 2.7. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **2** | |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения | | <https://урок.рф/> |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».*Акробатическая комбинация | | *3* | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».*Опорные прыжки | | *3* | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».*Упражнения на низком гимнастическом бревне | | *2* | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | | *1* | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».*Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | | *1* | <https://урок.рф/> |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | | *1* | <https://урок.рф/> |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».*Лазание по канату в три приёма | | *2* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».*Упражнения ритмической гимнастики | | *1* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | | *1* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Беговые упражнения | | *6* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | | *1* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в высоту с разбега | | *4* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.16. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | | *1* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.17. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | | *4* | <https://урок.рф/> |
| 3.18. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | | *1* | <https://урок.рф/> |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Передвижение одновременным одношажным ходом | *Катание на коньках* \*\* Передвижение на высокой скорости с изменением направления движения | *2* | <https://урок.рф/> |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий | *Катание на коньках* \*\* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на коньках. | *7* | <https://урок.рф/> |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | *Катание на коньках* \*\* Передвижение на высокой скорости с изменением направления движения. Переходы лицо спина или разворот на коньках, простые вращения на коньках. | *2* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.22. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов | *Катание на коньках* \*\* Элементы фигурного и хоккейного катания (сходства и различия). | *1* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Технические действия баскетболиста без мяча | | *2* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча | | *3* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Игровые действия в волейболе | | *6* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».\**Удар по катящемуся мячу с разбега | *Тэг-регби\*\** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам. | *2* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».\**Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | Тэг-регби\*\* Использование технических приёмов; низкая и высокая передача двумя руками, техника приема. Терминология игры. | *2* | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **60** | |
| **Раздел 4 «Спорт»** | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **5** | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | **68** | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | | |
| 1.1. | Зарождение олимпийского движения | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2. | Олимпийское движение в СССР и современной России | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.3. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.4. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **Раздел 2** **«Способы физкультурной деятельности»** | | |  |  |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | | 0,5 | **https://www.msdmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm** |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.9. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».*Акробатическая комбинация | | 3 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».*Акробатические пирамиды | | 3 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».*Стойка на голове с опорой на руки | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».*Лазанье по канату в два приёма | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».*Упражнения степ-аэробики | | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.10. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с преодолением препятствий | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.11. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.12. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Эстафетный бег | | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Метание малого мяча в катящуюся мишень | | 6 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.15. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.16. | *Модуль «Зимние виды спорта».*Торможение на лыжах способом «упор» | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.17. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором | *Катание на коньках.\*\** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике катания и торможения | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.18. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\**Поворот упором при спуске с пологого склона | *Катание на коньках.\*\**Переходы лицо спина или разворот на коньках, простые вращения на коньках. | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.19. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона | *Катание на коньках.\** \*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходам «лицо спина» и развороту на коньках,. | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.20. | *Модуль «Зимние виды спорта».*  *Лыжная подготовка.\** Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | *Катание на коньках.\*\** Передвижение с выполнением простых вращений на коньках. | 3 | <https://урок.рф/> |
| 3.21. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.\** Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции | *Катание на коньках.\** \*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения простым вращениям | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Ловля мяча после отскока от пола | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.24. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.25. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.26. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.27. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Верхняя прямая подача мяча | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.28. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.29. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.30. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».\**Средние и длинные передачи футбольного мяча | *Тэг-регби\*\** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Использование технических приёмов; низкая и высокая передача двумя руками, техника приема | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.31. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».\**Тактические действия игры футбол | Тэг-регби\*\*. Тактические действия игры | 2 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | | **57** |  |
| **Раздел «Спорт»** | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **5** |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | | **68** |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | | 1 | **https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/** |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **3** |  |
| **Раздел 2** **«Способы физкультурной деятельности»** | | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | | 0,5 |  |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **2** |  |
| **Раздел 3 «Физическое совершенствование»** | | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на перекладине | | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине | | 6 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».*Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Кроссовый бег | | 6 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.9. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.10. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\** Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | *Катание на коньках.\**\*Упражнения простого катания. Виды торможения | 4 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.11. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | *Катание на коньках.\*\** Техника бега со старта | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.12. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Торможение боковым скольжением | *Катание на коньках.\**\*Техника бега по повороту | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.13. | *Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка\**Переход с одного лыжного хода на другой | *Катание на коньках.\*\** Скоростное катание на дистанции 100м-500м | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.14. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Повороты с мячом на месте | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.15. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Прямой нападающий удар | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.19. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.20. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.21. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Тактические действия в игре волейбол | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.22. | *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.23. | *Модуль «Спортивные игры. Футбол».\**Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол | Тэг-регби\*\*. Основные тактические схемы игры тэг-регби | 4 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **58** |  |
| **Раздел «Спорт»** | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | | **5** |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | **68** |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| **Раздел 1 «Знания о физической культуре»** | | | | |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни | | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2. | Пешие туристские подходы | | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 1.3. | Профессионально-прикладная физическая культура | | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу **2** | | | |  |
| **Раздел 2** **«Способы физкультурной деятельности»** | | | | |
| 2.1. | Восстановительный массаж | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2. | Банные процедуры | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3. | Измерение функциональных резервов организма | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.4. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу **2** | | | |  |
| **Раздел «Физическое совершенствование»** | | | | |
| 3.1. | Занятия физической культурой и режим питания | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2. | Упражнения для снижения избыточной массы тела | | 0,5 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | *Модуль «Гимнастика».*Длинный кувырок с разбега | | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | *Модуль «Гимнастика».*Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | *Модуль «Гимнастика».*Акробатическая комбинация | | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | *Модуль «Гимнастика».*Размахивания в висе на высокой перекладине | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | *Модуль «Гимнастика».*Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины | | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.9. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.10. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.11. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.12. | *Модуль «Гимнастика».*Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.13. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | | 10 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.14. | *Модуль «Лёгкая атлетика».*Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | | 4 |  |
| 3.15. | *Модуль «Зимние виды спорта».  Лыжная подготовка\*.* Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции | *Катание на коньках\*\*.* Катание спиной вперед по кругу, переход с одного движения на другое, скольжение на одном коньке, бег по кругу, простые композиции | 12 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.16. | *Модуль «Спортивные игры».*Техническая подготовка в баскетболе | | 6 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.17. | *Модуль «Спортивные игры».*Техническая подготовка в волейболе | | 6 | <https://урок.рф/> |
| 3.18. | *Модуль «Спортивные игры».*Техническая подготовка в футболе\* (тэг-регби)\*\* | | 2 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу **58** | | | |  |
| **Раздел «Спорт»** | | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | 6 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу  **6** | | | |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68** | | | |  |