

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.20
к адаптированной основной образовательной
программы основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «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 самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

высоту способом «перешагивание».

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

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

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (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 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: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки

соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

3. 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;

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

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

6. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

7. 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;

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

9. 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;

10. 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;

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

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

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

14. 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. Выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. 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);
8. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
9. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
10. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
11. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
12. 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);
13. 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:

1. Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. 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;
3. Готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
4. Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
5. Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
6. Выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

8.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);

9.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);

10. 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:

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

2.Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

4. 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);

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

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

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

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

9. 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);

10. 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);

11. 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:

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

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

3. Проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

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

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

6. 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);

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

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

9. 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);

10. Соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

11. Выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

12. Выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

13. 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);

14. 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:

1. 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;

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

3. 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;

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

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

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

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

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

9.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);

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

11.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;

12.Выполнять повороты кувырком, маятником;

13.Выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

14.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;

15.Тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
5 класс					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	1 четверть 1 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	2 четверть 1 неделя	Устный опрос;	
3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1	3 четверть 20 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	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.	1	2 четверть 13 неделя	Проверка режима дня	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/
5	Физическое развитие человека, его показатели и способы их 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	1	3 четверть 23 неделя	Проверка комплексов физических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/

	правил их самостоятельного проведения.				
6	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	3 четверть 25неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/
7	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	1-4 четверть 8неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/
8	Составление дневника физической культуры	1	4четверть 34неделя	Проверка дневника	
Раздел 3.Физическое совершенствование (64 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
9	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	1-4 Четверть 6 неделя	Устный опрос;	
10	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.		1-4 Четверть 15неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/
11	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений		2 Четверть 21неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/
Спортивно-оздоровительная деятельность.					
12	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	1-4 Четверть 22неделя	Устный опрос;	
Модуль «Гимнастика» (8 часов)					
13	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	1	2 Четверть 13неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/

14	Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	2	2 Четверть 13,14неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	2	2 Четверть 14,14неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/
16	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	2	2 Четверть 15,15неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/
17	Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1	2 Четверть 16 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/
Модуль «Лёгкая атлетика» (18ч)					
18	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	3	1,4 Четверть 3,8,33неделя	Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
19	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	3	1,4 Четверть 1,1,33неделя	Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
20	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	3	1,4 Четверть 2,31,33неделя	Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
21	Прыжки в высоту с прямого разбега.	3	1,4 Четверть 2,2,31неделя	Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/
22	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	3	1,4 Четверть 3,4,32неделя	Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/

23	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	3	1,4 Четверть 3,4,32неделя	Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
Модуль «Зимние виды спорта»(18ч)					
24	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	5	3 четверть 20,21,23,25, 25неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
25	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;	4	3 четверть 20,22,23,25, неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
26	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка»	3	3 четверть 20,22,24, неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/
27	Спуск в основной стойке;	3	3 четверть 21,22,24, неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/
28	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	3	3 четверть 21,23,24, неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (7ч)					
29	Передача мяча двумя руками от груди, на месте	1	1-4 Четверть 4неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
30	Передача мяча двумя руками от груди, в движении;	1	1-4 Четверть 26неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
31	Ведение мяча на месте	1	1-4 Четверть 26неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
32	Ведение мяча в движении	1	1-4 Четверть 26неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/

33	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	1	1-4 Четверть 27неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;	1	1-4 Четверть 27неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
35	Ранее разученные технические действия с мячом	1	1-4 Четверть 27неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (7ч)					
36	Прямая нижняя подача мяча;	1	1-4 Четверть 6неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
37	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте	2	1-4 Четверть 6,7неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
38	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в движении;	2	1-4 Четверть 7,8неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
39	Ранее разученные технические действия с мячом	2	1-4 Четверть 7,28неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
Модуль «Спортивные игры». Футбол (4ч)					
40	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	1,4 Четверть 5неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
41	Остановка катящегося мяча способом «наступания»;	1	1,4 Четверть 5неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
42	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	1,4 Четверть	Выполнение физических	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/

			5неделя	упражнений;	
43	Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	1,4 Четверть 8неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/
Модуль «Спорт» (30 ч)					
44	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		1-4 четверть	Выполнение физических упражнений; Сдача норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
6 класс					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	1 четверть 1 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/
2	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	2 четверть 1 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/
3	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	1	3 четверть 20 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	2 четверть 13 неделя	Проверка дневника	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/
5	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки	1	3 четверть 23 неделя	Устный опрос;	
6	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности	1	3 четверть 25 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/
7	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	1-4 четверть 8 неделя	Проверка Правил	

8	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	4четверть 34неделя	Проверка плана	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/
Раздел 3.Физическое совершенствование (64 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
9	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	1-4 Четверть 6 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/
10	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.		1-4 Четверть 15неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/
11	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		2 Четверть 21неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/
Спортивно- оздоровительная деятельность.Модуль «Гимнастика» (8ч)					
12	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	2 Четверть 13неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/
13	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений	1	2 Четверть 13неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/

	ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1	2 Четверть 14неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/
15	Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворота-ми с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	2	2 Четверть 15,15недел я	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	2	2 Четверть 16,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/
17	Лазанье по канату в три приёма (мальчики)	1	Четверть 13,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/
Модуль «Лёгкая атлетика» (18ч)					
18	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	6	1,4 Четверть 2,2,3,8,31, 33неделя	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину	6	1,4 Четверть 1,1,3,4,32	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/

	и высоту; напрыгивание и спрыгивание.		33неделя		
20	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень	6	1,4 Четверть 2,3,4,31,32 33неделя	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/
Модуль «Зимние виды спорта» (18ч)					
21	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	9	3 четверть 20,20,21,22 23,23,24,25 25неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
22	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение	9	3 четверть 20,21,21,22 22,23,24,24 25 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (7ч)					
23	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	3	1-4 Четверть 4,26,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/
24	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	3	1-4 Четверть 26,26,27не деля	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/
25	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	1-4 Четверть 27неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (7ч)					
26	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая	7	1-4 Четверть 6,6,7,7,7,8,	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/

	деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху		28неделя		
Модуль «Спортивные игры». Футбол (5ч)					
27	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	5	1-4 Четверть 5,5,5,9, 27неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/
Модуль «Спорт» (30 ч)					
28	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		1-4 четверть	Выполнение физических упражнений; Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
7 Класс					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	1 четверть 1 неделя	Устный опрос;	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	2 четверть 11 неделя	Устный опрос;	
3	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	3 четверть 20 неделя	Устный опрос;	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	Ведение дневника по физической культуре.	1	2 четверть 13 неделя	Проверка дневника	
5	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	3 четверть 23 неделя	Устный опрос;	
6	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как	1	3 четверть 25 неделя	Устный опрос;	

	основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.				
7	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.	1	1-4 четверть 8неделя	Устный опрос;	
8	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»	1	4четверть 34неделя	Проверка плана	
Раздел 3.Физическое совершенствование (64 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
9	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	1	1-4 Четверть 6 неделя	Устный опрос;	
Спортивно- оздоровительная деятельность.Модуль «Гимнастика» (8ч)					
10	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики	3	2 Четверть 13,13,14	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/

	(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)		неделя		
11	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).	3	2 Четверть 13,14,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/
12	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	2	2 Четверть 14,15неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/
Модуль «Лёгкая атлетика» (18ч)					
13	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».	12	1,4 Четверть 2,2,3,3, 4,4,8,31, 32,32,33,33 неделя	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/
14	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	6	1,4 Четверть 1,1,3,4,32	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/

			33неделя		
Модуль «Зимние виды спорта» (18ч)					
15	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	18	3 четверть 20,20,20,21, 21,21,22,22, 23,23,23,24 24,24,25,25 25,26неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (7ч)					
16	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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	7	1-4 Четверть 4,22,26,26,26 27,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (7ч)					
17	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	7	1-4 Четверть 6,6,7,7,8,8 28 неделя	Выполнение физических упражнений;	
Модуль «Спортивные игры». Футбол (5ч)					
18	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилами с использованием разученных технических		1,4 Четверть 5,5,5,8,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/

	приёмов				
Модуль «Спорт» (30 ч)					
19	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		1-4 четверть	Выполнение физических упражнений; Сдача норматива	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
8 класс					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Физическая культура в современном обществе.	1	1 четверть 1 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/
2	Характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	2 четверть 11 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/
3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	3 четверть 20 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	2 четверть 13 неделя	Проверка планов	
5	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	3 четверть 23 неделя	Проверка планов	
6	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	3 четверть 25 неделя	Проверка планов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/
7	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	2	1-4 четверть 8,34 неделя	Проверка планов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
8	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения	1	1-4 Четверть 6 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/

	мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения				
Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»					
9	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	2	2 Четверть 13,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/
10	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).	2	2 Четверть 13,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	
11	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)	2	2 Четверть 14,15неделя	Выполнение физических упражнений;	
Модуль «Лёгкая атлетика»					
12	Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	8	1,4 Четверть 2,3,3, 4,4,31, 32,33 неделя	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/
13	Правила проведения соревнований по сдаче	10	1,4	Сдача	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/

	норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики		Четверть 1,1,2,3,4,8,32, 32,33, 33неделя	норматива	
Модуль «Зимние виды спорта»					
14	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, переползанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ходи обратно.	12	3 четверть 20,20,20,21, 21,21,22,22, 23,23,23,24 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/
15	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижении на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	6	3 Четверть 24,24,25,25 25,26 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/
Модуль «Плавание»					
16	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	3	3 Четверть 28 неделя	Выполнение физических упражнений;	
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол					
17	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по	7	1-4 Четверть 4,22,26,26,26 27,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/

	правилам с использованием ранее разученных технических приёмов				
Модуль «Спортивные игры». Волейбол					
18	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	7	1-4 Четверть 6,6,7,7,8,8 28 неделя	Выполнение физических упражнений;	
Модуль «Спортивные игры». Футбол					
19	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)	4	1,4 Четверть 5,5,8,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/
Модуль «Спорт» (30 ч)					
20	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		1-4 четверть	Выполнение физических упражнений; Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9 класс					
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	1 четверть 1 неделя	Устный опрос;	
2	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	2 четверть 11 неделя	Устный опрос;	
3	Профессионально- прикладная физическая культура	1	3 четверть 20 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)					
4	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	2 четверть 13 неделя	Проверка дневника	
5	Банные процедуры как средство укрепления здоровья	1	3 четверть 23 неделя	Устный опрос;	
6	Измерение функциональных резервов организма	1	3 четверть 25 неделя	Устный опрос;	
7	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	2	1-4 четверть 8,34 неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
8	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	1-4 Четверть 6 неделя	Устный опрос;	

9	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников		1-4 Четверть 15неделя	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»					
10	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	2	2 Четверть 13,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/
11	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	2	2 Четверть 13,14 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	2	2 Четверть 14,15неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
Модуль «Лёгкая атлетика»					
13	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 «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	18	1,4 Четверть 1,1,2,2,2,3, 3,3,4,4,8, 31,31,32, 32,33,33, 33неделя	Сдача норматива	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
Модуль «Зимние виды спорта»					

14	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	18	3 четверть 20,20,20,21, 21,21,22,22, 23,23,23,24 24,24,25,25 25,26неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/
Модуль «Плавание»					
15	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом	3	3 Четверть 28 неделя	Выполнение физических упражнений;	
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол					
16	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	7	1-4 Четверть 4,22,26,26,26 27,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
Модуль «Спортивные игры». Волейбол					
17	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	7	1-4 Четверть 6,6,7,7,8,8 28 неделя	Выполнение физических упражнений;	
Модуль «Спортивные игры». Футбол					
18	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	4	1,4 Четверть 5,5,8,27 неделя	Выполнение физических упражнений;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
Модуль «Спорт» (27 ч)					
19	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных		1-4 четверть	Выполнение физических упражнений; Сдача	

	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр			норматива	
--	---	--	--	-----------	--