МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00867D1997C8E8B158A9FB69DE1296F65C
Владелец: Евлоева Хеди Алиевна
Действителен: с 03.02.2023 до 28.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета
«Физическая культура»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с еѐ базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчѐркивают еѐ значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объѐм часов, отведѐнных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 100 часов из общего объѐма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения еѐ 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 вперѐд и назад в группировке; кувырки вперѐд 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°, лѐгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимѐнным способом по диагонали и одноимѐнным 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 трѐх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъѐм 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; приѐм 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 лѐгкой 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 еѐ 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 водоѐмах. 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 лѐгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приѐма (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 приѐмов.

Волейбол. Приѐм и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приѐмов в подаче мяча, его приѐме 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 приѐмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лѐгкой 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 еѐ 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 приѐма (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 подъѐмы 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 приѐмов без мяча и с мячом: ведение, приѐмы 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 приѐмов.

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 приѐмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лѐгкой 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, еѐ 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 учѐта 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 вперѐд 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 лѐгкой 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, подъѐмах, 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 приѐмов.

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 приѐмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъѐма 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 приѐмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приѐмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лѐгкой 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 приѐмы 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 вперѐд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперѐд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лѐгкой 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 своѐ 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 учѐтом 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 еѐ 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 определѐнных 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 еѐ 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 своѐ право и право других на ошибку, право на еѐ 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 приѐмы 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 еѐ показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике еѐ нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нѐм 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 разноимѐнным способом вверх и по диагонали;

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приѐм 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, приѐм и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учѐтом 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 приѐма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учѐтом 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 приѐма (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 еѐ в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учѐтом 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 вперѐд 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 подъѐма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учѐтом 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», еѐ целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приѐмы 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 вперѐд способом «прогнувшись» (юноши);

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

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.2.	**Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.3.	**Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.4.	**Знакомство с историей древних Олимпийских игр**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Режим дня и его значение для современного школьника**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
2.2.	**Самостоятельное составление индивидуального режима дня**	0.5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru
2.3.	**Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели**	0.5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru
2.4.	**Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника**	0.5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru
2.5.	**Измерение индивидуальных показателей физического развития**	0.5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru
2.6.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	0.5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru
2.7.	**Организация и проведение самостоятельных занятий**	0.5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru

2.8.	**Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.9.	**Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.10	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.2.	**Упражнения утренней зарядки**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.3.	**Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.4.	**Водные процедуры после утренней зарядки**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.5.	**Упражнения на развитие гибкости**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.6.	**Упражнения на развитие координации**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.7.	**Упражнения на формирование телосложения**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперѐд в группировке**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru

3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперѐд ноги «скрѐстно»**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лѐгкой атлетикой**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.23.	*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	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.27.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.28.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъѐм в горку на лыжах способом «лесенка»**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.30.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приѐм и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приѐм и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		41			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	2	4	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		20			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	4	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Возрождение Олимпийских игр**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.2.	**Символика и ритуалы первых Олимпийских игр**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.3.	**История первых Олимпийских игр современности**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	**Составление дневника физической культуры**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.2.	**Физическая подготовка человека**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.3.	**Правила развития физических качеств**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.4.	**Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.5.	**Правила измерения показателей физической подготовленности**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.6.	**Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.7.	**Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоѐмах**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения зрения**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.3.	**Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорные прыжки**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения на низком гимнастическом бревне**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru

3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоенияфизических упражнений на гимнастическом бревне**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоенияфизических упражнений на невысокой гимнастической перекладине**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазание по канату в три приѐма**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения ритмической гимнастики**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборемузыкального сопровождения**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Беговые упражнения**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лѐгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в высоту с разбега**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
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	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.19.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение одновременным одношажным ходом**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.20.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **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**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Технические действия баскетболиста без мяча**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровые действия в волейболе**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по катящемуся мячу с разбега**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
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**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
Итого по разделу		41			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	2	4	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	4	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Зарождение олимпийского движения**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.2.	**Олимпийское движение в СССР и современной России**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

1.3.	**Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.4.	**Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Ведение дневника физической культуры**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.2.	**Понятие «техническая подготовка**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.3.	**Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.4.	**Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

2.5.	**Ошибки в технике упражнений и их предупреждение**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.6.	**Планирование занятий технической подготовкой**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.7.	**Составление плана занятий по технической подготовке**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.8.	**Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.9.	**Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой**	0,25	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Упражнения для коррекции телосложения**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.2.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатические пирамиды**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Стойка на голове с опорой на руки**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
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**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье по канату в два приѐма**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений длясамостоятельного обучения лазанью по канату в два приѐма**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения степ-аэробики**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.10.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с преодолением препятствий**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.11.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.12.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Эстафетный бег**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.13.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в катящуюся мишень**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.17.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.18.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Поворот упором при спуске с пологого склона**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ловля мяча после отскока от пола**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.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**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.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**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.26.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.27.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Верхняя прямая подача мяча**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
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	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.29.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.30.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Средние и длинные передачи футбольного мяча**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Тактические действия игры футбол**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	2	4	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	4	

8 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Физическая культура в современном обществе**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

1.2.	**Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.3.	**Адаптивная физическая культура**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	**Коррекция нарушения осанки**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.2.	**Коррекция избыточной массы тела**	0.5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.3.	**Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

2.4.	**Способы учѐта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	**Профилактика умственного перенапряжения**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.2.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на перекладине**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.3.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.5.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.6.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.7.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Правила проведения соревнований по лѐгкой атлетике**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.8.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.9.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru

3.13.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Переход с одного лыжного хода на другой**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.14.	*Модуль «Плавание».* **Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.15.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.16.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Повороты с мячом на месте**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.17.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача мяча одной рукой от плеча и снизу**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.18.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.19.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
3.20.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямой нападающий удар**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.21.	*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	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.22.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.23.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Тактические действия в игре волейбол**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.24.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.25.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	2	4	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	4	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	**Здоровье и здоровый образ жизни**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.2.	**Пешие туристские подходы**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
1.3.	**Профессионально-прикладная физическая культура**	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2.1.	**Восстановительный массаж**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.2.	**Банные процедуры**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.3.	**Измерение функциональных резервов организма**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
2.4.	**Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями**	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

3.1.	**Занятия физической культурой и режим питания**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.2.	**Упражнения для снижения избыточной массы тела**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.3.	**Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.4.	*Модуль «Гимнастика».* **Длинный кувырок с разбега**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.5.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.6.	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатическая комбинация**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.7.	*Модуль «Гимнастика».* **Размахивания в висе на высокой перекладине**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Соскок вперѐд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Упражнения черлидинга**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.14.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.15.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.16.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.17.	*Модуль «Плавание».* **Плавание брассом**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.18.	*Модуль «Плавание».* **Повороты при плавании брассом по учебной дистанции**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.19.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в баскетболе**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.20.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в волейболе**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.21.	*Модуль «Спортивные игры».* **Техническая подготовка в футболе**	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.ed

					u.ru
Итого по разделу		42			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	20	2	4	www.youtube .com www.educont .ru www.resh.ed u.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	4	