

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования Косинского муниципального округа
Пермского края
МБОУ Левичанская ООШ

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол № 6 от
30 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Яковкина Т.И.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и способном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашлись 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» как 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, целостному развитию 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 надёжности 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 культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии с одноклассниками 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 её базовыми компонентами: информационным (знания физической культуры), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (например лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём 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 содержанием и 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 освоения областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её 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 объём часов, отведённых 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 в общем объёме (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы в 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 в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания 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 выполнения.

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 для коррекции 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 физкультминутки, дыхательной и ритмической гимнастики в процессе учебных занятий; закалывающие 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 и врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой споворотами круга на 90°, лёгкий подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разными способами по диагонали и одним из способов 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 трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах при переступании на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по

пологомусклонспособом«лесенка»испусквосновойстойке;преодолениебольшихбугровивпадинприпускеспоногоосклона.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол.Передачамячадвумярукамиотгруди,наместеивдвижении;ведениемячанаместеивдвижении«попрямой»,«покругу»и«змейкой»;бросомячавкорзинудвумярукамиотгрудисместа;ранееразученныетехническиедействиясмячом.

Волейбол.Прямаянижняяподачамяча;приёмипередачамячадвумярукамиснизуисверхунаместеивдвижении;ранееразученныетехническиедействиясмячом.

Футбол.Ударпонеподвижномумячувнутреннейсторонеистопыснебольшогоразбега;остановкакатыщегосмячаспособом«наступления»;ведениемяча«попрямой»,«покругу»и«змейкой»;обводкамячомориентиров(конусов).

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастическихиакробатическихупражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

*Модуль«Спорт».*ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОиспользованиесредствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр.

6КЛАСС

Знанияфизическойкультуре.ВозрождениеОлимпийскихигриолимпийскогодвижениявсовременноммире;рольПьерадеКубертенавихстановлениииразвитии.Девиз,символикаиритуалысовременныхОлимпийскихигр.ИсторияорганизацииипроведенияпервыхОлимпийскихигрсовременности;первыеолимпийскиечемпионы.

Способысамостоятельнойдеятельности.Ведениедневникафизическойкультуры.Физическаяподготовкаиеёвлияниенаразвитиесистеморганизма,связьусиленияздоровья;физическаяподготовленностькакрезультатфизическойподготовки.

Правилаиспособысамостоятельногоразвитияфизическихкачеств.Способыопределенияиндивидуальнойфизическойнагрузки.Правилапроведенияизмерительныхпроцедурпооценкефизическойподготовленности.Правилатехникивыполнениятестовыхзаданийиспособырегистрацииихрезультатов.

Правилаиспособысоставленияпланасамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой.**Физическоесовершенствование. Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.**Правиласамостоятельногозакаливанияорганизмаспомощьювоздушныхисолнечныхванн,купаниявестественныхводоёмах.Правилатехникибезопасностиигиеныместзанятийфизическимиупражнениями.

Оздоровительныекомплексы:упражнениядлякоррекциителосложенияиспользованиемдополнительныхотягощений;упражнениядляпрофилактикинарушениязрениявовремяучебныхзанятийиработызакомпьютером;упражнениядляфизкультпауз,направленныхнаподдержаниеоптимальнойработоспособностимышцопорно-двигательногоаппаратаврежимеучебнойдеятельности.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.*Модуль«Гимнастика».*Акробатическаякомбинацияизобщеразвивающихисложнокоординированныхупражнений,стойкикувырков,ранееразученныхакробатическихупражнений.

Комбинацияизстилизированныхобщеразвивающихупражненийисложнокоординированныхупражненийритмическойгимнастики,разнообразныхдвиженийрукамииногамисразнойамплитудойитраекторией,танцевальнымидвижениямиизранееразученныхтанцев(девочки).

Опорныепрыжкичерезгимнастическогокозласразбегаспособом«согнувноги»(мальчики)испособом«ногиврозь»(девочки).

Гимнастические комбинации и низкое гимнастическое бревно с использованием стилизованных обще развивающих сложно-

координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотах с разнообразными движениями руки и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упорногиврозь; перемах вперёд и обратный (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт сопорой 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 прыгивание.

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; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения введении мяча в разных направлениях и поразной 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 востановке 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 как выполнение 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 физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского 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 как 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. С оставление 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 ритмической 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 ранее разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

Метание малого (теннисного) мяча подвижной (катящейся) с разной скоростью мишени. **Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным двухшажным 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 по слеждению. Игровая деятельность по правилам использования ранее разученных технических приёмов в мяча и мячом: ведение, приём и передача, бросок 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 использования ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении и углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам использования 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

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания 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, кувырках вперёд и сзади (юноши). Вольные упражнения на базе ранее изученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по даче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткой и средней дистанции) и технических (прыжки и метания 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 сползлого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее изученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, приспусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком ступочки 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 одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных 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 изученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега в ту часть стопы; остановка мяча в ту часть стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-

футбolasиспользованиемранееразученныхтехническихприёмов(девушки).Игроваядеятельностьпо правиламклассическогофутбolasиспользованиемранееразученныхтехническихприёмов(юноши).

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастическихиакробатическихупражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта,техническихдействийспортивныхигр.

*Модуль«Спорт».*ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовКомплексаГТОиспользование средствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр.

9КЛАСС

Знанияфизическойкультуре.Здоровьеиздоровыйобразжизни,вредныепривычкиииихпагубноевлияние наздоровьечеловека.Туристскиепоходыкакформаорганизацииздоровогоображизни.Профессионально-прикладнаяфизическаякультура.

Способы самостоятельнойдеятельности.Восстановительныймассаж каксредствооптимизацииработоспособности,егоправилаиприёмывовремясамостоятельныхзанятийфизическойподготовкой.Банныепроцедурыкаксредствоукрепленияздоровья.Измерениефункциональныхрезервоворганизма.Оказаниепервойпомощинасамостоятельныхзанятияхфизическимиупражнениямиивовремяактивногоотдыха.

Физическоесовершенствование.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.Занятияфизическойкультуройирежимпитания.Упражнениядлясниженияизбыточноймассытела.Оздоровительные,коррекционныеипрофилактическиемеasuresпритияврежимедвигательнойактивностистаршекласников

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.Модуль«Гимнастика».Акробатическаякомбинациясвключениемдлинногокувыркасразбегаикувьрканазадвупор,стояногиврозь(юноши).Гимнастическаякомбинациянавысокойперекладине,свключениемэлементовразмахиванияисоскокавперёдпрогнувшись(юноши).Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях,свключениемдвухкувырковвперёдсопоройнаруки(юноши).Гимнастическаякомбинациянагимнастическомбревне,свключениемполушагата,стойкинаколенесопоройнарукииотведениемноги назад(девушки).Черлидинг:композицияупражненийспостроениемпирамид,элементамистеп-аэробики,акробатикииризмическойгимнастики(девушки).

Модуль«Лёгкаяатлетика».Техническаяподготовкакбеговымипрыжковымупражнениях:бегнакороткиеидлинныедистанции;прыжкивдлинуспособами«прогнувшись»и«согнувноги»;прыжкиввысотуспособом«перешагивание».Техническаяподготовкакметанияиспортивногоснарядасразбеганадальность.

Модуль«Зимниевидыспорта».Техническаяподготовкакпередвижениюилыжнымиходамипонаучебнойдистанции:попеременныйдвухшажныйход,одновременныйодношажныйход,способыпереходасдногολыжногоходанадругой.

Модуль«Плавание».Брасс:подводящиеупражненияиплаваниевполнойкоординации.Поворотыприплыванияибрассом.

Модуль«Спортивныеигры».

Баскетбол.Техническаяподготовкакигровыхдействиях:ведение,передачи,приёмыиброскимячанаместе,впрыжке,послеведения.

Волейбол.Техническаяподготовкакигровыхдействиях:подачимячавразныезоныплощадкисоперника;приёмыипередачаинаместеивдвижении;ударыиблокировка.

Футбол.Техническаяподготовкакигровыхдействиях:ведение,приёмыипередачи,остановкииударыпомячусместаивдвижении.

Совершенствованиетехникиранееразученныхгимнастическихиакробатическихупражнений,упражненийлёгкойатлетикиизимнихвидовспорта;техническихдействийспортивныхигр.

Модуль«Спорт».ФизическаяподготовкаквыполнениюнормативовКомплексаГТОиспользование средствбазовойфизическойподготовки,видовспортаиоздоровительныхсистемфизическойкультуры,национальныхвидовспорта,культурно-этническихигр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости его укрепления и длительного сохранения 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 и в уакаво время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия с соперниками, формирование 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, умения руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении с соперниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение и сохранение и укрепление здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouака;

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 травмы ишибов 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 в образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными в возрастно-

половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать на грузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

Универсальные учебно-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 свою ошибку и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культуры и спортом, применять способности и помощь в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдения 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 формирования телосложения;

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокогостарта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём передачи мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных 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 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 физкультурных пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию низкого бревна 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 беговое выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

составлять самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в

ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании поворотами, разведением руки ног (девушки); выполнять тойку наголовесопорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

выполнять переход передвигания попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратное 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 через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-

за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных 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 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 упор на руках, кувырков передисоскока; 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 выполнения другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять передвижения 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 с 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 от плеча; бросок в корзину двумя 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 разбегав в передней и внешней части подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных 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 bivouака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

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

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

определять характер травмышибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в 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 вразмахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинг 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 общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		всего	контрольные 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.reshe.edu.ru
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре организацией спортивной работы в школе	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в современном человеке	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,5	0	0	
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.reshe.edu

2.2. Самостоятельное составление индивидуального режима дня

0.5 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

2.3. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели

0.5 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

2.4. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника

0.5 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

2.5. Измерение индивидуальных показателей физического развития

0.5 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

2.6. Упражнения для профилактики нарушения осанки

0.5 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

2.7. Организация и проведение самостоятельных занятий

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.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
2.1 Ведение дневника физической культуры 00	0.5	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.reshe.edu.ru
3.5. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
3.6. Упражнения на развитие координации	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
3.7. Упражнения на формирование телосложения	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
3.8. <i>Модуль «Гимнастика»</i> . Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
3.9. <i>Модуль «Гимнастика»</i> . Курсы вырочк перед группировке	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu

3.1 *Модуль «Гимнастика»*. Курсы вырочк на зад группировке 0.

3.1Модуль«Гимнастика».Кувыроквпередноги«скрестно»1.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww.r esh.edu.ru
3.1Модуль«Гимнастика».Кувырокназадизстойкиналопатках2.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww.r esh.edu.ru
3.1Модуль«Гимнастика».Опорныйпрыжокнагимнастическогокозла3.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww.r esh.edu.ru
3.1Модуль«Гимнастика».Гимнастическаякомбинациянанизкомгимнастическомбревне4.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww.r esh.edu.ru
3.1Модуль«Гимнастика».Лазаньеиперелезаниенагимнастическойстенке5.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww.r esh.edu.ru
3.1Модуль«Гимнастика».Расхождениенагимнастическойскемейкевпарах6.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww.r esh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегсравномернойскоростьюнадлинныедистанции7.	1	0	0	www.youtub e.comwww.ed ucont.ruwww. resh.ed

3.1 Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности в время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой 08.	1	0	www.youtube.com www.education.ru www.recreation.edu.ru
3.1 Модуль «Лёгкая атлетика». Бег максимальной скоростью на коротких дистанциях 09.	1	0	www.youtube.com www.education.ru www.recreation.edu.ru
3.2 Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 00.	1	0	www.youtube.com www.education.ru www.recreation.edu.ru
3.2 Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях 1 прыжками с использованием для развития скоростно-силовых способностей 01.		0	www.youtube.com www.education.ru www.recreation.edu.ru
3.2 Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень 02.	1	0	
3.2 Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча с использованием для развития точности движения 03.	1	0	

3.2 Модуль «Лёгкая атлетика». **Метание малого мяча на дальность** 4.

1 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.rresh.edu.ru

3.2Модуль«Зимниевидаспорта».Передвижениеналыжахпопеременнымдвухшажнымходом	1 05.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Зимниевидаспорта».Знакомствосрекомендациямиучителяпотехникебезопасностиназанятиях 06. лыжнойподготовкой;способамииспользованияупражненийвпередвиженииналыжахдляразвития выносливости	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Зимниевидаспорта».Поворотыналыжахспособомпереступания	1 07.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Зимниевидаспорта».Подъёмвгоркуналыжахспособом«лесенка»	1 08.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Зимниевидаспорта».Спускналыжахспологогосклона	1 09.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.r esh.ed
3.3Модуль«Зимниевидаспорта».Преодолениенебольшихпрепятствийприпускеспологогосклона	1 00.	0	
3.3Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Передачабаскетбольногомячадвумярукамиотгруди	1 01.	0	

3.3Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию 02. подготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыбаскетбол	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.3Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Ведениебаскетбольногомяча	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.3Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Бросокбаскетбольногомячавкорзинудвумярукамиотгрудис 04.	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.3Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Прямаянижняяподачамячавволейболе	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.3Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию 06. подготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыволейбол	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.3Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru

3.3 Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём передачи волейбольного мяча двумя руками сверху

1 0
08.

www.youtube
.comwww.edu
cont.ruwww.re
sh.edu.ru

3.3Модуль«Спортивныеигры. Футбол». Ударпонеподвижномумячу	1 09.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.4Модуль«Спортивныеигры. Футбол». Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованию 00. подготовительныхиподводящихупражненийдляосвоениятехническихдействийигрыфутбол	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.4Модуль«Спортивныеигры. Футбол». Остановкакатыщегосямячавнутреннейсторонойстопы	1 01.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.4Модуль«Спортивныеигры. Футбол». Ведениефутбольногомяча	1 02.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.4Модуль«Спортивныеигры. Футбол». Обводкамячомориентиров	1 03.	0	
Итогопоразделу	41		
Раздел4.СПОРТ			
4.1.Физическаяподготовка:освоениесодержанияпрограммы,демонстрацияприростоввпоказателях овленностиинормативныхтребованийкомплексаГТО	20 4	2	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
Итогопоразделу	20		

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

3.7. <i>Модуль«Гимнастика».</i> Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхи ненийдляосвоенияфизическихупражненийнагимнастическомбревне	1	0	Оподводящихупраж	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.8. <i>Модуль«Гимнастика».</i> Висыиупорынаневысокойгимнастическойперекладине	2	0	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.9. <i>Модуль«Гимнастика».</i> Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподготовительныхи ненийдляосвоенияфизическихупражненийнаневысокойгимнастической перекладине	1	0	Оподводящихупраж	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Лазаниепоканатувтриприёма	2	0	00.	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.r esh.ed
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Упражненияритмическойгимнастики	2	0	01.	
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Знакомствосрекомендациямиучителяпораспределениюупражненийвкомбинации 02. ритмическойгимнастикииподборемзыкальногосопровождения	1	0		
3.1 <i>Модуль«Лёгкаяатлетика».</i> Беговыеупражнения	2	0	03.	

3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоразвитиювыносливостиибыстротына 04. самостоятельныхзанятияхлёгкойатлетикойс помощьюгладкогоравномерногоиспринтерскогобега	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжоквысотусразбега	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжоквысотусразбега 05. www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 06. подготовительныхупражненийдляосвоениятехникипрыжкавысотусразбегаспособом«перешагивание»	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Метаниемалого(теннисного)мячавподвижнуюмишень(раскачивающийсясразной 07. скоростьюгимнастическийобручсуменьшающимсядиаметром)	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюупражненийв 08. метаниимячадляповышенияточностидвижений	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Зимниевидыспорта».Передвижениеодновременнымодношажнымходом	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
	09.		

3.2 *Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий*

1 0 0

www.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

3.2Модуль«Зимниеви́ды спорта».Преодолениенебольшихтрамплиновпри спускеспологогосклона	2 01.	0	www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru
3.2Модуль«Зимниеви́ды спорта».Знакомствосрекомендациямиучителяпосамостоятельномубезопасномупреодолению 02. небольшихтрамплинов	1	0	www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Техническиедействиябаскетболистабезмяча	2 03.	0	www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 04. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехническимдействиямбаскетболистабезмяча	1	0	www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Игровыедействиявволейболе	2 05.	0	www.youtube.com www.education.ru www.research.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Ударпокатящемусямячусразбега	2 06.	0	
3.2Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 07. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникеударапокатящемусямячусразбегаи егопередачи на различные расстояния	1	0	

Итого по разделу

41

Раздел 4. СПОРТ

4.1. **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической и нормативных требований комплекса ГТО**

20 2
4 подготовленностиwww.youtube.com
www.educont.ru
www.resh.edu.ru

Итого по разделу

20

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68 2 4

7 КЛАСС

№ Наименование разделов и тем программы
п/
п

Количество часов
всего контрольные
работы
практические
работы

Электронные (цифровые)
образовательные ресурсы

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/educationalresources.edu.ru
1.4. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	www.youtube.com/educationalresources.edu.ru
Итого по разделу	2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1. Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	www.youtube.com/educationalresources.edu.ru
2.2. Понятие «техническая подготовка»	0,25	0	0	www.youtube.com/educationalresources.edu.ru
2.3. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0,25	0	0	www.youtube.com/educationalresources.edu.ru
2.4. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,25	0	0	www.youtube.com/educationalresources.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. Оценка оздоровительного эффекта занятий физической культурой	3			www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
Итого по разделу				
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.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Акробатическая комбинация	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Акробатические пирамиды	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Стойка наголовесопорой на руки	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для самостоятельного обучения стойки наголовесопорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	0	Подготовительны	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика»</i> . Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	

3.9.Модуль«Гимнастика».Упражнениястеп-аэробики	2	0	0	www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Бегпреодолениемпрепятствий	1	0	00.	www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 01. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникепреодоленияпрепятствийспособами «наступление»и«прыжковыйбег»	1	0		www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Эстафетныйбег	2	0	02.	www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educont.ruwww.resh.edu.ru
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 03. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникеэстафетногобега	1	0		
3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Метаниемалогомячавкатящуюсямишень	1	0	04.	

3.1 *Модуль «Лёгкая атлетика»*. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений

2 0

www.youtube.com
www.education.ru
www.research.edu.ru

3.1Модуль«Зимние виды спорта».Торможение на лыжах способом «упор»	1 06.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru
3.1Модуль«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2 07.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru
3.1Модуль«Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске пологого склона	2 08.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru
3.1Модуль«Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске пологого склона	1 09.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru
3.2Модуль«Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2 00.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru
3.2Модуль«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 01.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1 02.	0	www.youtube.com www.education.ru resh.edu.ru

3.2Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 03. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообученияпередачеиловлебаскетбольногомячапосле отскокаотпола	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Бросомячавкорзинудвумярукамиснизупослеведения	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 05. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникебросомячавкорзинудвумяруками снизу	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Баскетбол».Бросомячавкорзинудвумярукамиотгрудипослеведения	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Верхняяпрямаяподачамяча	1	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Знакомствосрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихи 08. подготовительныхупражненийдлясамостоятельногообучениятехникевыполненияверхнейпрямойподача мячачерезсетку	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru

3.2 *Модуль «Спортивные игры. Волейбол»*. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи из
09.

1 0
голове

www.youtube
.comwww.edu
cont.ruwww.re
sh.edu.ru

3.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча 0.	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
3.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол 1.	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической и нормативных требований комплекса ГТО	20	2	4	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.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.reshe.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 учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий 1	0	0	0	www.youtube.com/educont.ru/reshe.edu.ru
Итого по разделу	3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
3.1. Профилактика умственного перенапряжения	2	0	0	www.youtube.com/educont.ru/reshe.edu.ru
3.2. Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	0	www.youtube.com/educont.ru/reshe.edu.ru
3.3. Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	0	www.youtube.com/educont.ru/reshe.edu.ru
3.4. Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базеритмической гимнастики	1	0	0	www.youtube.com/educont.ru/reshe.edu.ru
3.5. Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	2	0	0	www.youtube.com/educont.ru/reshe.edu.ru

3.6. Модуль«Лёгкаяатлетика».Прыжоквдлинусразбегаспособом«прогнувшись»	2	0	0	www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru
3.7. Модуль«Лёгкаяатлетика».Правилапроведениясоревнованийполёгкойатлетике	2	0	0	www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru
3.8. Модуль«Лёгкаяатлетика».ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвбеговыхдисциплинах	1	0	0	www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru
3.9. Модуль«Лёгкаяатлетика».ПодготовкаквыполнениюнормативовкомплексаГТОвтехническихдисциплинах	2	0	0	www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.edu.ru
3.1Модуль«Зимниевидыспорта».Техникапередвиженияналыжаходновременнымбесшажнымходом	2 00.	0		www.youtube.comwww.educnt.ruwww.resh.ed
3.1Модуль«Зимниевидыспорта».Способыпреодоленияестественныхпрепятствийналыжах	2 01.	0		
3.1Модуль«Зимниевидыспорта».Торможениебоковымскольжением	2 02.	0		

3.1Модуль«Зимниевида спорта ».Переходсодноголыжногоходана другой 3.	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.1Модуль«Плавание».Техника стартов при плавании икролемна груди и наспине 4.	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.1Модуль«Плавание».Техника поворотов при плавании икролемна груди и наспине 5.	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.1Модуль« <i>Спортивныеигры</i> .Баскетбол».Повороты мячом на месте 6.	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.1Модуль« <i>Спортивныеигры</i> .Баскетбол».Передача мяча одной рукой от плеча и снизу 7.	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.1Модуль« <i>Спортивныеигры</i> .Баскетбол».Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке 8.	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru
3.1Модуль« <i>Спортивныеигры</i> .Баскетбол».Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке 9.	2	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.resh.edu.ru

3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Прямойнападающийудар	1	0	www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Методическиерекомендации посамостоятельному решениюзадачпри 01. разучиваниипрямогонападающегоудара,способамконтроляиоцениванияеготехническоговыполнения, подборувывполненииподводящихупражнений,соблюдениютехникибезопасностивовремяегоразучиванияизакрепления	2	0	www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Индивидуальноеблокированиемячавпрыжкеместа	2	0	www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Тактическиедействиявигреволейбол	1	0	www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru
3.2Модуль«Спортивныеигры.Волейбол».Методическиерекомендации поспособамиспользования индивидуальногоблокированиямячавусловияхигровойдеятельности 04.	2	0	
3.2Модуль«Спортивныеигры.Футбол».Основныетактическиесхемыигрыфутболимини-футбол	2	0	www.youtube.comwww.educount.ruwww.resh.edu.ru

Итого по разделу	43			
Раздел 4. СПОРТ				
4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической и нормативных требований комплекса ГТО	20	2		www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.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.reshe.edu.ru
	1.2. Пешие туристские подходы	1	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
	1.3. Профессионально-прикладная физическая культура	0,5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		2			
	Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				

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

3.1. Занятия физической культурой и режим питания	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru
3.2. Упражнения для снижения избыточной массы тела	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru
3.3. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru
3.4. <i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru
3.5. <i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя на ногах	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru
3.6. <i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru
3.7. <i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	2	0	0	www. youtube.com www.educont. ruwww.reshe d.ru

				u.ru
3.8. <i>Модуль«Гимнастика».</i> Соскоквперёдпрогнувшисьсвысокойгимнастическойперекладины	2	0	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.9. <i>Модуль«Гимнастика».</i> Гимнастическаякомбинациянаввысокойгимнастическойперекладине	2	0	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях	2 00.	0		www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Гимнастическаякомбинациянагимнастическомбревне	2 01.	0		www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Гимнастическаякомбинациянапараллельныхбрусьях	2 02.	0		www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1 <i>Модуль«Гимнастика».</i> Упражнениячерлидинга	2 03.	0		

3.1 *Модуль «Лёгкая атлетика»*. **Техническая подготовка в лёгкоатлетических упражнениях** 4.

2 0

0

www.
youtube.com
www.educont.
ruwww.reshe
u.ru

3.1Модуль«Лёгкаяатлетика».Техническаяподготовкавметанииспортивногоснарядасразбегана 05.	2 дальность	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Зимниевидыспорта».Техническаяподготовка 06. впередвижениииналыжахпоучебнойдистанции	2	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Плавание».Плаваниебрассом	2 07.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Плавание».Поворотыприплаваниебрассомпоучебнойдистанции	2 08.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.re sh.edu.ru
3.1Модуль«Спортивныеигры».Техническаяподготовкавбаскетболе	2 09.	0	www.youtube .comwww.edu cont.ruwww.r esh.ed
3.2Модуль«Спортивныеигры».Техническаяподготовкавволейболе	2 00.	0	
3.2Модуль«Спортивныеигры».Техническаяподготовкавфутболе	2 01.	0	

Итого по разделу

42

Раздел 4. СПОРТ**4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в**

20 2

4 показателях физиче**ской подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**www.youtube
.comwww.edu
cont.ruwww.re
sh.edu.ru

Итого по разделу

20

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68 2

4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура. 5-

7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

6 КЛАСС

Физическая культура. 5-

7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

7 КЛАСС

Физическая культура. 5-

7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

6 КЛАСС Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

7 КЛАСС

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

8 КЛАСС

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

9 КЛАСС

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Фи

зическаякультура»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС www.youtube.com, www.educont.ru, www.resheba.net

6 КЛАСС www.youtube.com, www.educont.ru, www.resheba.net

7 КЛАСС www.youtube.com, www.educont.ru, www.resheba.net

8 КЛАСС www.youtube.com, www.educont.ru, www.resheba.net

9 КЛАСС www.youtube.com, www.educont.ru, www.resheba.net

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольный мяч-
15 шт. Баскетбольный мяч-
10 шт. Футбольный мяч-5 шт.
Эстафетная палочка-
15 шт. Лыжный комплект-
15 шт. Обруч-10 шт.
Скакалка-
20 шт. Набивной мяч-
5 шт.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер
Турник
Мяч для метания

