Приложение 1 к ООП ООО

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 5 лет

Рабочая программа разработана в соответствии с обновленными ФГОС ООО

Содержание рабочей программы ориентировано на использование УМК автора Матвеева А.П.

**Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**.

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

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

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

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

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

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

1. *Модуль «Зимние виды спорта»*. Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

**6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы физкультурной деятельности**. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование**.

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

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

1. *Модуль «Зимние виды спорта»*. Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

 Настольный теннис. Теоретические сведения. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

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

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

**7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***.

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

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

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

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

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

1. *Модуль «Зимние виды спорта».* Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

 Настольный теннис. Теоретические сведения. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

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

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

**8 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

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

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

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

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

1. *Модуль «Зимние виды спорта»*. Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

 Настольный теннис. Теоретические сведения. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

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

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

**9 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

1. *Модуль «Зимние виды спорта»*. Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

 Настольный теннис. Техническая подготовка в игровых действиях. Теоретические сведения. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

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

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

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**6 КЛАСС**

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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 правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

**7 КЛАСС**

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**8 КЛАСС**

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

**9 КЛАСС**

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС. 102 ЧАСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 1.3. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 1 | <https://goo.su/b52iPA> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 часов)** |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий).Ведение дневника физической культуры | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития) | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r> |
| 2.4. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробыИсследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 1 | <https://clck.ru/RshaS> |
| 2.5. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94 часа)** |
|  | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | 11 ч |  |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»Водные процедуры после утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.2. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 3.3. | Упражнения на формирование телосложения | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 3.4. | Упражнения утренней зарядки | 4 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.5. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.6. | Упражнения на развитие координации | 1 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| *Модуль «Гимнастика».16 ч* |
| 3.7. | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.8. | Кувырок вперёд в группировке | 3 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.9. | Кувырок назад в группировке | 2 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.10. | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 3.11. | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 3.12. | Опорный прыжок на гимнастического козла | 3 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.13. | Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.14. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.15. | Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».20ч* |
| 3.16. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.17. | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 4 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 3.18. | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.19. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.20. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги*»* | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.21. | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 1 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.22. | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 2 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.23. | Метание малого мяча на дальность | 3 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| *Модуль* *«Зимние виды спорта».9 ч* |
| 3.24. | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении по снегу. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.25. | Передвижение равномерным шагом и бегом по снегу | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.26. | Подвижные и спортивные игры на снегу. | 3 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.27. | Метание снежков в цель. | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».12 ч* |
| 3.28. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.29. | Ведение баскетбольного мяча | 4 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.30. | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди | 4 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| 3.31. | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол».10ч* |
| 3.32. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.33. | Прямая нижняя подача мяча в волейболе | 3 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.34. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.35. | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол».9 ч* |
| 3.36. | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.37. | Удар по неподвижному мячу | 2 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.38. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>  |
| 3.39. | Ведение футбольного мяча | 2 | <https://clck.ru/RshaS>  |
| 3.40. | Обводка мячом ориентиров | 2 | <https://goo.su/mz5Xx6r>  |
| *Модуль «Спорт». 7 ч* |
| 3.41. | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 7 | <https://www.gto.ru/>  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **102** |  |

**6 КЛАСС. 102 ЧАСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 ч** |
| 1.1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | https://resh.edu/  |
| 1.2 | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | 1 | https://resh.edu/  |
| 1.3 | История первых Олимпийских игр современности | 1 | https://resh.edu/  |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6ч** |
| 2.1 | Составление дневника по физической культуре | 1 | https://resh.edu/  |
| 2.2 | Физическая подготовка человека | 1 | https://resh.edu/  |
| 2.3 | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.  | 1 | https://resh.edu/  |
| 2.4 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | https://resh.edu/  |
| 2.5 | Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  | 1 | https://resh.edu/  |
| 2.6 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах | 1 | https://resh.edu/  |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 93 ч** |
|  | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | *4 ч* |  |
| 3.1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.2 | Упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.3 | Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.4 | Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | 1 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Гимнастика». 19ч* |
| 3.5 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения упражнений на самостоятельных занятиях гимнастикой | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.6 | Акробатическая комбинация | 6 | https://resh.edu/  |
| 3.7 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 3 | https://resh.edu/  |
| 3.8 | Упражнения и гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне (девочки). | 3 | https://resh.edu/  |
| 3.9 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). | 3 | https://resh.edu/  |
| 3.10 | Упражнения ритмической гимнастики | 3 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 24* |
| 3.11 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.12 | Беговые упражнения: старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 9 | https://resh.edu/  |
| 3.13 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. | 8 | https://resh.edu/  |
| 3.14 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. | 6 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Зимние виды спорта»*. *12ч* |
| 3.15 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении по снегу. | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.16 | Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу. | 11 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 6ч* |
| 3.17 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.18 | Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. | 2 | https://resh.edu/  |
| 3.19 | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | 3 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 9ч* |
| 3.20 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.21 | Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | 4 | https://resh.edu/  |
| 3.22 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. | 4 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 5ч* |
| 3.23 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.24 | Удары по катящемуся мячу с разбега. | 2 | https://resh.edu/  |
| 3.25 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 2 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». 6ч* |
| 3.26 | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в настольный теннис. | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.27 | Техника хвата теннисной ракетки; жонглирование теннисным мячом; передвижения, стойка теннисиста. | 1 | https://resh.edu/  |
| 3.28 | Подачи мяча; основные виды вращения мяча; прием подач ударом. | 2 | https://resh.edu/  |
| 3.29 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка») | 2 | https://resh.edu/  |
| *Модуль «Спорт». 8ч* |
| 3.30 | 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 | https://resh.edu/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **102** |  |

**7 КЛАСС. 102 ЧАСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 ч** |
| 1.1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. | 1 | https://resh.edu/ |
| 1.2 | Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. | 1 | https://resh.edu/ |
| 1.3 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | 1 | https://resh.edu/ |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 ч** |
| 2.1 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.2 | Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.3 | Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.4 | Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.5 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | 1 | https://resh.edu/ |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 94 ч** |
|  | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | *3 ч* | https://resh.edu/ |
| 3.1 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений для коррекции телосложения | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.2 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений для профилактики нарушений осанки. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.3 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. | 1 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Гимнастика». 19ч* |
| 3.4 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения упражнений на самостоятельных занятиях гимнастикой | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.5 |  Акробатические комбинации из ранее разучен­ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.6 | Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики) | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.7 | Акробатическая комбинация из освоенных упражнений в равновесии, стойках, кувырках. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.8 | Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.9 | 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). | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.10 | Опорные прыжки. Прыжки через скакалку  | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 24 ч* |
| 3.11 | ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.12 | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.13 | Эстафетный бег | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.14 | Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» | 4 | https://resh.edu/ |
| 3.15 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.16 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.18 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 4 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Зимние виды спорта»*. *12ч* |
| 3.19 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении по снегу. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.20 | Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу. | 11 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 6 ч* |
| 3.21 | ТБ на занятиях спортивными играми. Передача и ловля мяча после отскока от пола. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.22 | Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения | 2 | https://resh.edu/ |
| 3.23 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 9ч* |
| 3.24 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.25 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.26 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 6ч* |
| 3.27 | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 2 | https://resh.edu/ |
| 3.28 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 2 | https://resh.edu/ |
| 3.29 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». 6ч* |
| 3.30 | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. подачи мяча: «маятник», «челнок»; удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»); подачи мяча в нападении; прием подач ударом; удары атакующие, защитные; парные игры. | 6 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спорт». 9 ч* |
| 3.31 | 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 | https://resh.edu/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **102** |  |

**8 КЛАСС. 102 ЧАСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 ч** |
| 1.1 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | 1 | https://resh.edu/ |
| 1.2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | https://resh.edu/ |
| 1.3 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 | https://resh.edu/ |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 ч** |
| 2.1 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.2 | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.3 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.4 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 | https://resh.edu/ |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 95 ч** |  |  | https://resh.edu/ |
|  | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.1 | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.2 | Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.3 | Упражнения профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Гимнастика». 20 ч* |
| 3.4 | ТБ. Акробатическая комбинация с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках | 8 | https://resh.edu/ |
| 3.5 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.6 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (юноши). Вольные упражнения и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 6 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 25 ч* |
| 3.7 | ТБ. Кроссовый бег | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.8 | Бег на короткие и средние дистанции | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.9 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.  | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.10 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.11 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых и технических дисциплинах лёгкой атлетики. | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.12 | Метание спортивного снаряда (теннисного мяча 150гр.) | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Зимние виды спорта». 12 ч* |
| 3.13 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении по снегу. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.14 | Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу. | 11 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 6 ч* |
|  | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 2 | https://resh.edu/ |
|  | Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 2 | https://resh.edu/ |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 2 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 9 ч* |
|  | Прямой нападающий удар. | 3 | https://resh.edu/ |
|  | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Тактические действия в защите и нападении. | 3 | https://resh.edu/ |
|  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 6ч* |
|  | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | 2 | https://resh.edu/ |
|  | Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 2 | https://resh.edu/ |
|  | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов | 2 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». 6 ч* |
|  | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»; удары по теннисному мячу: «толчок»**,** «подрезка», «накат», «топ-спин» - сверхкрученный удар; удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча, по высоте отскока на стороне соперника; парные игры. | 6 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спорт». 8 ч* |
|  | 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. |  | https://resh.edu/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **102** |  |

**9 КЛАСС. 102 ЧАСА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 ч** |
| 1.1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | 1 | https://resh.edu/ |
| 1.2 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. | 1 | https://resh.edu/ |
| 1.3 | Профессионально-прикладная физическая культура. | 1 | https://resh.edu/ |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 ч** |
| 2.1 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности.  | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.2 | Правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.3 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.4 | Измерение функциональных резервов организма. | 1 | https://resh.edu/ |
| 2.5 | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 | https://resh.edu/ |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 94 ч** |
|  | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.1 | Занятия физической культурой и режим питания. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.2 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.3 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников  | 1 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Гимнастика». 18 ч* |
| 3.4 | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.5 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.6 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.7 | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики. | 6 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 25 ч* |
| 3.8 | Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции | 15 | https://resh.edu/ |
| 3.9 | Техническая подготовка в прыжковых упражнениях: прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги | 6 | https://resh.edu/ |
| 3.10 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 4 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Зимние виды спорта». 12 ч* |
| 3.11 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении по снегу. | 1 | https://resh.edu/ |
| 3.12 | Пробежки по утоптанным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность. Общеразвивающие и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры на снегу. | 11 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 6 ч* |
| 3.13 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.14 | Техническая подготовка в игровых действиях приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 9 ч* |
| 3.15 | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.16 | Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. | 3 | https://resh.edu/ |
| 3.17 | Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. | 3 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 6ч* |
| 3.18 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 6 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спортивные игры. Настольный теннис». 6 ч* |
| 3.19 | Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Подачи мяча; удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча; по высоте отскока на стороне соперника; завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар; парные игры. | 6 | https://resh.edu/ |
| *Модуль «Спорт». 9 ч* |
| 3.20 | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. |  | https://resh.edu/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **102**  |  |