

**Приложение № 20**  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ ОШ №16

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(ID 5258511)

Основное общее образование  
5-9 классы

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

### **6 класс**

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## **7 класс**

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании

техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

**8 класс**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее

разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

### **9 класс**

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

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные познавательные действия:*



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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и

нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

### **6 класс**

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

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

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

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

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

### **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

### **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		V Класс	VI класс	VII класс	VIII класс	IX класс	Всего
1	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>256</b>
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	6	6	6	3	3	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	10	10	56
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	25	25	110
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	15	15	66
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>82</b>
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	8	8	8	5	8	
2.2	Волейбол	10	10	10	10	5	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>338</b>

## 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.4.	Осанка как показатель физического	В процессе			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская



	<b>развития и здоровья школьника</b>	урока			электронная школа
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа
3.3.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». (лыжная подготовка)</i>	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> /Российская электронная школа

3.4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	14			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
Итого по разделу		<b>68</b>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	В процессе урока (тестирование физических качеств)		2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>		<b>2</b>	

## 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
1.3.	<b>История первых Олимпийских игр</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа

	<b>современности</b>				
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
2.2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
2.3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика»</i>	12			
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/</a> <a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.3.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». (лыжная подготовка)</i>	12			

3.4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	14			
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/</a> <a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
Итого по разделу		<b>68</b>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	В процессе урока		2	<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
Итого по разделу					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>2</b>	

## 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	В процессе			<a href="https://resh.edu.ru/Российская электронная школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>

		урока			
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены</b>	В			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа

	мест занятий физическими упражнениями	процессе урока			школа
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Модуль «Гимнастика».	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	20			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
3.3.	Модуль «Зимние виды спорта».	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
3.4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/main/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		2	
-------------------------------------	----	--	---	--

## 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
1.3.	Адаптивная физическая культура	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа
2.4.	Способы учёта	В			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская электронная школа

	<b>индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</b>	процессе урока			
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	10			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	25			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/</a> <a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7PONdH5QQWA">https://www.youtube.com/watch?v=7PONdH5QQWA</a>
3.3.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	15			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>	8			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>	10		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/</a> <a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a> <a href="http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf">http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB Volleyball Rules 2015-16 RU.pdf</a>
Итого по разделу		<b>68</b>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>				<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
Итого по разделу					



ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		2	
--	----	--	---	--

## 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практически е работы	
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
1.2.	Пешие туристские подходы	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
2.1.	Восстановительный массаж	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.2.	Банные процедуры	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.3.	Измерение функциональных резервов организма				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа

3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	В процессе урока			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	10			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	25			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/</a>
3.6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта</i>	15			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.7.	<i>Модуль «Спортивные игры». (Баскетбол)</i>	13			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
3.8.	<i>Модуль «Спортивные игры».( Волейбол)</i>	5			<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/main/</a> <a href="http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf">http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball Rules 2015-16 RU.pdf</a>
Итого по разделу		<b>66</b>			
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>					
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>				<a href="https://resh.edu.ru/Российская_электронная_школа">https://resh.edu.ru/Российская электронная школа</a>
Итого по разделу					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>		<b>2</b>	