

**«Рассмотрено»**

Председатель МО



Шитова Е.Г.  
от «28» августа 2022г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Коротина Е.В.  
«28 » августа 2022 г.

**«Утверждено»**

Директор МОУ  
«Гимназия «Авиатор»



Иванова О.В.  
Приказ №162  
от « 30» августа 2022 г.

Рабочая программа основного общего образования  
«Физическая культура» для 5-9 классов

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 29 » августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

## 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 ее 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 вперед и назад в группировке; кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным 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 трех шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъем 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; прием 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 легкой 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 ее 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 водоемах. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (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 приемов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

**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 ее 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 приема (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 подъемы 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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, ее 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 учета 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 вперед 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 легкой 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, подъемах, торможении.

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

**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 приемов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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 свое 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 учетом 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 ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным 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; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 приема (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 (прием 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 учетом 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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее

освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий

способами «наступление» и

«прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной 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 учетом 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 вперед 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 подъема 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 учетом 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», ее целевое

предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приемы 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 вперед 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, мятником;

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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№  п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		вс ег о	контро ль ные работ ы	практич ес кие работ ы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1. 1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0. 5	0	0	www.youtube .com www.educon t .ru www.reshe d u.ru
1. 2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0. 5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.reshe d u.ru
1. 3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0, 5	0	0	www.youtube .com www.educont .ru www.reshe d u.ru

1. 4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0. 5	0	0	www.youtube .com www.educon t .ru www.reshe d u.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0. 5	0	0	www.youtube .com www.educon t .ru www.reshe d

					u.ru
2. 2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0 . 5	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res. h.ed u.ru
2. 3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0 . 5	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res. h.ed u.ru
2. 4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0 . 5	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res. h.ed u.ru
2. 5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0 . 5	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res.

					ed u.ru
2. 6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0 . 5	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resn. ed u.ru
2. 7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0 . 5	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resn. ed u.ru

2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0 . 5	0	0	www.youtube.com www.educ nt.ru www.res h.ed u.ru
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0 . 5	0	0	www.youtube.com www.educ nt.ru www.res h.ed u.ru
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0 . 5	0	0	www.youtube.com www.educ nt.ru www.res h.ed u.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	0	0	www.youtube.com www.educ nt.ru

					www.resh. ed u.ru
3. 2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
3. 3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru



3. 4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3. 8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	1	0	0	www.youtube .com www.educ ont .ru www.res hed u.ru
3. 9.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке</i>	1	0	0	www.youtube .com www.educ ont .ru www.res hed u.ru
3. 1 0.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке</i>	1	0	0	www.youtube .com www.educ ont .ru www.res hed

					u.ru
--	--	--	--	--	------

3 · 1 1 ·	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед ноги «скрестно»</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3 · 1 2 ·	<b>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3 · 1 3 ·	<b>Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3 · 1 4 ·	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3 . 1 5 .	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 1 6 .	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 1 7 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3 . 1 8 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 1 9 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 0 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 1 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru

					www.reshe du.ru
3 . 2 2 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в неподвижную мишень</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.reshe du.ru
3 . 2 3 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.reshe du.ru

3 . 2 4 .	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
-----------------------	---	---	---	---	---



3 . 2 5 .	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	www.youtube.com www.educornt.ru www.reshe.du.ru
3 . 2 6 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	www.youtube.com www.educornt.ru www.reshe.du.ru
3 . 2 7 .	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	www.youtube.com www.educornt.ru www.reshe.du.ru
3 . 2 8 .	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	www.youtube.com www.educornt.ru www.reshe.du

					u.ru
3 . 2 9 .	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 3 0 .	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 3 1 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3 . 3 2 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 3 3 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 3 4 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 3 5 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru

					www.reshe du.ru
3 . 3 6 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.reshe du.ru
3 . 3 7 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.reshe du.ru

3 . 3 8 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. edu.ru
-----------------------	---	---	---	---	--

3. 3 9.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 4 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 4 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 4 2.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3. 4 3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res. ed u.ru
Итого по разделу		4 1			
Раздел 4. СПОРТ					
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2 0	2	4	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res. ed u.ru
Итого по разделу		2 0			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	4	
-------------------------------------	----	---	---	--

## 6 КЛАСС

№  п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ы е (цифровы е) образоват ел ьные ресурсы
		вс ег о	контро ль ные работы	практич ес кие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1. 1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.resn. edu.ru
1. 2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0, 5	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.resn. edu.ru
1.	История первых Олимпийских игр современности	0,	0	0	www.youtu



3.		5			be .com www.educo nt .ru www.res ed u.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2. 1.	<b>Составление дневника физической культуры</b>	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 2.	<b>Физическая подготовка человека</b>	0 . 5	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 3.	<b>Правила развития физических качеств</b>	0 . 5	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	0	www.youtu be .com www.educo

					nt .ru www.reshe du.ru
2. 5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	0 5	0	0	www.youtube .com www.educ on .ru www.reshe du.ru
2. 6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educ on .ru www.reshe du.ru
2. 7.	<b>Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах</b>	0 5	0	0	www.youtube .com www.educ on .ru www.reshe d



					u.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0	www.youtu

4.					be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки</i>	2	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 6.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне</i>	2	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed

					u.ru
--	--	--	--	--	------

3. 7.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 8.	<b>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 9.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 10.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приема</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru



					nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 1.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики</i>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 2.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</i>	1	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения</i>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe d



					u.ru
3 . 1 4 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.u.ru
3 . 1 5 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.u.ru
3 . 1 6 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.u.ru
3 .	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью)</b>	2	0	0	www.youtube.com

1 7 .	гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)				.com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 1 8 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 1 9 .	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru

3 . 2 0 .	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</b> <b>для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий</b>	1	0	0	<a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> <a href="http://www.educount.ru">www.educount.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
-----------------------	--	---	---	---	--

3 . 2 1 .	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 2 2 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 2 3 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Технические действия баскетболиста без мяча</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 2 4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru

·					nt .ru www.reshe du.ru
3 · 2 5 ·	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Игровые действия в волейболе</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3 · 2 6 ·	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Удар по катящемуся мячу с разбега</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3 · 2 7 ·	Модуль «Спортивные игры. Футбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe d





					u.ru
Итого по разделу		4 1			
Раздел 4. СПОРТ					
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2 0	2	4	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res hed u.ru
Итого по разделу		2 0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8	2	4	

## 7 КЛАСС

№  п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронны е (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.	Зарождение олимпийского движения	0	0	0	www.youtub

1.		. 5			e .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
1. 2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0 .5	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru

1. 3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0. 5	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
1. 4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0. 5	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Ведение дневника физической культуры	0. 5	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 2.	Понятие «техническая подготовка	0, 25	0	0	www.youtub e .com

					www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0, 25	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	0, 25	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru

2. 5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	0, 25	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
2. 6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	0, 25	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
2. 7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>	0. 5	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
2. 8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0, 25	0	0	www.youtube e .com www.educ o

					nt .ru www.resh. ed u.ru
2. 9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0, 25	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru

3. 2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	0	www.youtube.com www.education.ru www.reshe.ru
3. 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	0	0	www.youtube.com www.education.ru www.reshe.ru
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>	1	0	0	www.youtube.com www.education.ru www.reshe.ru
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	1	0	0	www.youtube.com www.education.ru

					nt .ru www.resh. ed u.ru
3. 6.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</b>	2	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
3. 7.	<b>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приема</b>	1	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
3. 8.	<b>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема</b>	1	0	0	www.youtub e .com www.educo nt .ru www.resh.ed



					u.ru
3. 9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 1 0.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 1 1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 1	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	0	www.youtube.com

2.					.com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 1 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	1	0	0	www.youtub e .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	1	0	0	www.youtub e .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru

3 . 1 5 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
-----------------------	---	---	---	---	--

3 . 1 6 .	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 1 7 .	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором</i>	2	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 1 8 .	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона</i>	2	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
3 . 1 9	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	www.youtube e .com www.educ o

.					nt .ru www.reshe du.ru
3 . 2 0 .	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	www.youtube .com www.educ on .ru www.reshe du.ru
3 . 2 1 .	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	www.youtube .com www.educ on .ru www.reshe du.ru
3 . 2 2 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	www.youtube .com www.educ on .ru www.reshe du.ru

					u.ru
3 . 2 3 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 2 4 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 . 2 5 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 .	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	www.youtube.com

2 6 .					.com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 7 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Верхняя прямая подача мяча</b>	1	0	0	www.youtub e .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 8 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку</b>	2	0	0	www.youtub e .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru

3 . 2 9 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0	www.youtube e .com www.educ o nt .ru www.res h. edu.ru
-----------------------	---	---	---	---	---



3.3.0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.d u.ru
3.3.1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.d u.ru
Итого по разделу		43			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	2	4	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.d u.ru
Итого по разделу		20			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	6 8	2	4	
-------------------------------------	--------	---	---	--

# **8 КЛАСС**

№  п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ы е (цифровы е) образоват ел ьные ресурсы
		вс ег о	контро ль ные работы	практич ес кие работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1. 1.	Физическая культура в современном обществе	0, 5	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.resn. edu.ru

1. 2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0 , 5	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
1. 3.	Адаптивная физическая культура	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2. 1.	Коррекция нарушения осанки	0 . 5	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 2.	Коррекция избыточной массы тела	0 .	0	0	www.youtu be

		5			.com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
2. 3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	1	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru

2. 4.	Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3. 1.	Профилактика умственного перенапряжения	2	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	0	www.youtu be .com

					www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</b>	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Кроссовый бег</b>	2	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru

3. 6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Правила проведения соревнований по легкой атлетике</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3. 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru

					nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe d





					u.ru
--	--	--	--	--	------

3 · 1 3 ·	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с одного лыжного хода на другой</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 · 1 4 ·	Модуль «Плавание». <b>Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине</b>	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 · 1 5 ·	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
3 · 1 6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Повороты с мячом на месте</b>	2	0	0	www.youtube.com www.educount.ru

·					nt .ru www.reshe du.ru
3 · 1 7 ·	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3 · 1 8 ·	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe du.ru
3 · 1 9 ·	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.reshe d



					u.ru
3 . 2 0 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Прямой нападающий удар</b>	1	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.resch. ed u.ru
3 . 2 1 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</b>	2	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.resch. ed u.ru
3 . 2 2 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</b>	2	0	0	www.youtu be .com www.educo nt .ru www.resch. ed u.ru
3 .	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Тактические действия в игре волейбол</b>	1	0	0	www.youtu be

2 3 .					.com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 4 .	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</i>	2	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 5 .	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</i>	2	0	0	www.youtu be .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru

Итого по разделу		4			
		3			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	2	4	www.youtube.com www.educount.ru www.reshe.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	4	

## 9 КЛАСС

№  п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		вс его	контроль ные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1. 1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0, 5	0	0	www.youtube.com www.educont.ru



					www.reshe du.ru
1. 2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	www.youtube .com www.educ on t .ru www.reshe du.ru
1. 3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0, 5	0	0	www.youtube .com www.educ on t .ru www.reshe du.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					

2. 1.	<b>Восстановительный массаж</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
2. 2.	<b>Банные процедуры</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
2. 3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru
2. 4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.resh. ed u.ru

Итого по разделу	4	
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		

3. 1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3. 5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 7.	<i>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</i>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3. 8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 1 0.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
3. 1 1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educo nt .ru

					www.reshe du.ru
3. 1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.reshe du.ru
3. 1 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения черлидинга</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.reshe du.ru

3 . 1 4 .	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	2	0	0	www.youtube .com www.educ o nt .ru www.res h. ed u.ru
-----------------------	--	---	---	---	---



3 . 1 5 .	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 1 6 .	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 1 7 .	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Плавание брассом</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 1 8 .	<i>Модуль «Плавание».</i> <b>Повороты при плавании брассом по учебной дистанции</b>	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed

					u.ru
3 . 1 9 .	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 0 .	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed u.ru
3 . 2 1 .	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2	0	0	www.youtube .com www.educ nt .ru www.res h.ed

					u.ru
Итого по разделу		4 2			
Раздел 4. СПОРТ					
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2 0	2	4	www.youtube .com www.educo nt .ru www.res h.ed u.ru
Итого по разделу		2 0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8	2	4	



**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольный мяч - 15шт. Баскетбольный мяч - 10шт. Футбольный мяч - 5 шт.

Эстафетная палочка - 15 шт. Лыжный комплект - 15 шт. Обруч - 10шт.

Скакалка - 20шт. Набивной мяч - 5 шт.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Секундомер Турник

Мяч для метания