

- Департамент образования Вологодской области
- Управление образования Администрации г. Вологды
 - МОУ "СОШ № 19"

Принято педагогическим советом
МОУ «СОШ №19»
Протокол № 10 от 28.08.2024



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 19»
Н.В.Лобачева
Приказ № 408/1 от 28.08.2024

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

Вологда 2024

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» варианта 6.1 для обучающихся 5-9 классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) разработана с учетом рекомендаций ПМПк, составленных по итогам психолого-медикопедагогической диагностики обучающихся с ОВЗ (группы НОДА). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с НОДА. Программа разработана на основе следующих нормативных документов: - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021; - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования науки РФ 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 № 19644, с изменениями, внесенными приказами: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937). - Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15 размещённой в реестре примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://fgosreestr.ru>); - Фундаментального ядра содержания общего образования. - М. «Просвещение» 2010г.; - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2009г.; - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.12.2018 №345 (Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с внесенными изменениями). - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации (Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12.2010 № 189 (зарегистрированного в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993); - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81 (О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях, (зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2015 № 40154); - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации (Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические требования к

условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 10 июля 2015 года N 26); - Распоряжение от 3 июня 2017 года N 1155-р (Об утверждении Концепции программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации). - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р). - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.); - Рабочей программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений-М.: Просвещение; - Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106; - Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №40 г. Томска; - Основной образовательной программы основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №40 г. Томска. Цели: Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: - укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможностей организма; - формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. - Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: - реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными

климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Коррекционные задачи: 1. Применять способы познавательной деятельности, позволяющих учащемуся с НОДА усваивать общеобразовательные предметы. 2. Осуществлять индивидуально ориентированное сопровождение детей с НОДА с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и ресурсов детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК и индивидуальной программой реабилитации (ИПР)). Данная рабочая программа варианта 6.1 адресована обучающимся с ОВЗ группы НОДА (нарушения опорно-двигательного аппарата). К категории детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата относятся дети с детскими церебральными параличами, с последствиями полиомиелита, с прогрессирующими нервно-психическими заболеваниями (миопатия, рассеянный склероз и др.), с врожденным или приобретенным недоразвитием или деформацией опорно-двигательного аппарата с некоторыми другими заболеваниями. Основную массу детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (ДЦП). Поражение двигательных систем головного мозга, таких детей, проявляются в недостатке или отсутствии контроля со стороны центральной нервной системы за функционированием мышц. Они с трудом устанавливают сходства и различия, причинно-следственные связи между предметами и явлениями окружающего мира. Расстройства эмоционально-волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других — наоборот, в виде заторможенности, вялости. Мыслительные процессы (анализ синтез, сравнение, классификация, обобщение) характеризуются крайней медлительностью. Это обусловлено отсутствием практики и личного опыта в активном познании окружающего мира и общении. Так, например, отставание в развитии речи для ДЦП связано с ограничением объема знаний и представлений об окружающем, недостаточностью предметно-практической деятельности и социальных контактов. Ребенок с ДЦП с трудом и на короткое время сосредоточивается на предлагаемом объекте или действии, часто отвлекается. Нарушения пространственной

ориентации проявляется в замедленном освоении понятий, обозначающих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое. Недостаточность зрительномоторной координации приводит к тому, что ребенок не в состоянии следить глазами за своими движениями, нет единства поля зрения и поля действия, что негативно сказывается на формировании образа восприятия, препятствует развитию предметной деятельности, пространственных представлений, наглядно-действенного мышления, конструирования, а в дальнейшем тормозит усвоение учебных навыков, развитие познавательной деятельности в целом. Данная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ (группы НОДА) в процессе ее усвоения. Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике, упражнения располагаются в порядке от сложного к простому с учетом утомления детей) с соблюдением всех требований ООП ООО школы. Основными направлениями в коррекционной работе являются: - Удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с НОДА; - Коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; - Развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции; - Совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях; - Обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом. Рабочая программа обеспечивает преемственность с курсом физической культуры начального общего образования. Учебные часы распределены по таким разделам как: 1. Легкая атлетика 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, русская лапта) 3. Гимнастика с основами акробатики 4. Лыжная подготовка. Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ОВЗ группы НОДА: - наглядно подкреплённая инструкция учителя для освоения работы с книгами; - карточки с фотографиями для составления сообщения; - реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий; - использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов; - использование при преобразовании извлеченной информации из учебника и дополнительных источников знаний опорной карты-сличения, опорной схемы алгоритма, выполнение задания по образцу. В учебном плане школы выделено по 2 часа в неделю в 5-9 классах (68 часов каждый год). Тематическое и поурочное планирование учебного материала по физике для основной общеобразовательной школы составлено на основе обязательного минимума содержания физического образования для основной школы, в соответствии с учебниками,

рекомендованными для общеобразовательных учебных заведений. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений-М.: Просвещение. 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» Рабочая программа имеет ярко выраженную коррекционную направленность, что позволит учащимся с НОДА достичь результатов образования (личностных, метапредметных и предметных). Личностные результаты: 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве, сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 5.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога, как обеспечение конвенционирования интересов обучающихся и интересов общества, реализации функции социальной мобильности, что предусматривает, получение основного и среднего общего образования каждым учеником на максимально возможном и качественном уровне в соответствии с индивидуальными возможностями личности, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. 8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой

ценности). 9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). Личностные результаты особенно важные для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; - способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно пространственной организации; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей. Универсальные учебные действия Регулятивные УУД 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. 3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей

деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет: - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет: - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Коммуникативные УУД. 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; -

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, - распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет: - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет: - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; - использовать информацию с учетом этических и правовых норм; - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Познавательные УУД. 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, Умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет: - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - выявлять причины и следствия явлений; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой

задачи; - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); - выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. 2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет: - обозначать символом и знаком предмет и/или явление; - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. 2. Смысловое чтение. Обучающийся сможет: - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; - резюмировать главную идею текста; - критически оценивать содержание и форму текста. 4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет: - определять свое отношение к природной среде; - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы. 5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. Формирование ИКТ-компетенции обучающихся В рамках направления «Обращение с устройствами ИКТ» обучающийся сможет: - осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет; - входить в информационную среду образовательной организации, в том числе через сеть Интернет, размещать в информационной среде различные

информационные объекты; - соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ. - В рамках направления «Поиск и организация хранения информации» обучающийся сможет: - использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг; - сохранять для индивидуального использования найденные в сети Интернет информационные объекты и ссылки на них. - В рамках направления «Восприятие, использование и создание гипертекстовых и мультимедийных информационных объектов» обучающийся сможет создавать на заданную тему мультимедийную презентацию с гиперссылками, слайды которой содержат тексты, звуки, графические изображения. - В рамках направления «Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании» обучающийся сможет проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях по естественным наукам. В рамках направления «Коммуникация и социальное взаимодействие» обучающийся сможет: - использовать возможности электронной почты, интернет-мессенджеров и социальных сетей для обучения; - соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей; - соблюдать правила безопасного поведения в сети Интернет. Предметные результаты Выпускник научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

- СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 5 КЛАСС

- Знания о физической культуре.
- Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.
- 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 обучающихся, 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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

- Модуль «Лёгкая атлетика».
 - Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».
 - Метание малого (теннисного) мяча 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. Проплавание 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 обучающихся.
- 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 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, 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.
- Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».
- Развитие силовых способностей.
- Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на

гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

- Развитие скоростных способностей.
- Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.
- Развитие выносливости.
- Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.
- Развитие координации движений.
- Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.
- Развитие гибкости.

- Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).
- Упражнения культурно-этнической направленности.
- Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.
- Специальная физическая подготовка.
- Модуль «Гимнастика».
- Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
- Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.
- Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).
- Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой

тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

- Модуль «Лёгкая атлетика».
- Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».
- Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.
- Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).
- Модуль «Зимние виды спорта».
- Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.
- Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».
- Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.
- Модуль «Спортивные игры».
- Баскетбол.
- Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с

изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

- Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.
- Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.
- Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.
- Футбол.
- Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления

движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

- Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).
- Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

- ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

- ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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**
 - В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.
 - У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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.
- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.
- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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 относиться 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

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

- 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 Олимпийских 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 физкультурминуток 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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).
-
- 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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

- 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 обучающимися 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 обучающимися, 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);

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

- 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 обучающихся общеобразовательной организации;
- 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 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;
- 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
- 5 КЛАСС

• № п/п	• Наименование разделов и тем программы	• Количество часов	• Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	• Требования к результатам согласно программы воспитания
		• Всего		
• Раздел 1. Знания о физической культуре				
• 1.1	• Знания о физической культуре	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок цок	<ul style="list-style-type: none"> • Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. • Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасное поведение в быту, в

				<p>природе, обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. • Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
• Итого по разделу		• 0.5	•	
• Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
• 2.1	• Способы самостоятельной деятельности	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок цок	•
• Итого по разделу		• 0.5	•	

<ul style="list-style-type: none"> • ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 				
<ul style="list-style-type: none"> • Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 				
<ul style="list-style-type: none"> • 1.1 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • РЭШ Библиотека цок цок 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • Итого по разделу 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • 	
<ul style="list-style-type: none"> • Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 				
<ul style="list-style-type: none"> • 2.1 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика (модуль "Гимнастика") 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.2 	<ul style="list-style-type: none"> • Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 	<ul style="list-style-type: none"> • 14 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.3 	<ul style="list-style-type: none"> • Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.4 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.5 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.6 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •

	Волейбол (модуль "Спортивные игры")			
• 2.7	• Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	• 4	•	•
• Итого по разделу		• 66	•	
• Раздел 3. Название				
• Итого		• 0	•	
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- 6 КЛАСС

• № п/п	• Наименование разделов и тем программы	• Количество часов	• Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	• Требования к результатам согласно программы воспитания
		• Всего		
• Раздел 1. Знания о физической культуре				
• 1.1	• Знания о физической культуре	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок	<ul style="list-style-type: none"> • Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. • Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасное поведение в быту, в

				<p>природе, обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. • Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
• Итого по разделу		• 0.5	•	
• Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
• 2.1	• Способы самостоятельной деятельности	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок	•
• Итого по разделу		• 0.5	•	

• ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
• Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
• 1.1	• Физкультурно-оздоровительная деятельность	• 1	• РЭШ Библиотека цок	•
• Итого по разделу		• 1	•	
• Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
• 2.1	• Гимнастика (модуль "Гимнастика")	• 12	•	•
• 2.2	• Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	• 14	•	•
• 2.3	• Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	• 16	•	•
• 2.4	• Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	• 8	•	•
• 2.5	• Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	• 8	•	•
• 2.6	• Подготовка к	• 4	•	•

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")			
• Итого по разделу		• 62	•	
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 64	•	

- 7 КЛАСС

• № п/п	• Наименование разделов и тем программы	• Количество часов	• Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	• Требования к результатам согласно программы воспитания
		• Всего		
• Раздел 1. Знания о физической культуре				
• 1.1	• Знания о физической культуре	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок	<ul style="list-style-type: none"> • Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. • Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасное поведение в быту, в

				<p>природе, обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. • Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
<ul style="list-style-type: none"> • Итого по разделу 		<ul style="list-style-type: none"> • 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> • 	
<ul style="list-style-type: none"> • Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 				
<ul style="list-style-type: none"> • 2.1 	<ul style="list-style-type: none"> • Способы самостоятельной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> • РЭШ Библиотека цок 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • Итого по разделу 		<ul style="list-style-type: none"> • 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> • 	

<ul style="list-style-type: none"> • ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 				
<ul style="list-style-type: none"> • Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 				
<ul style="list-style-type: none"> • 1.1 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • РЭШ Библиотека цок 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • Итого по разделу 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • 	
<ul style="list-style-type: none"> • Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 				
<ul style="list-style-type: none"> • 2.1 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика (модуль "Гимнастика") 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.2 	<ul style="list-style-type: none"> • Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.3 	<ul style="list-style-type: none"> • Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.4 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.5 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 2.6 	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •

	Футбол (модуль "Спортивные игры")			
• 2.7	• Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	• 6	•	•
• Итого по разделу		• 66	•	
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- 8 КЛАСС

• № п/п	• Наименование разделов и тем программы	• Количество часов	• Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	• Требования к результатам согласно программы воспитания
		• Всего		
• Раздел 1. Знания о физической культуре				
• 1.1	• Знания о физической культуре	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок	<ul style="list-style-type: none"> • Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. • Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасное поведение в быту, в

				<p>природе, обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. • Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
• Итого по разделу		• 0.5	•	
• Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
• 2.1	• Способы самостоятельной деятельности	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок	•
• Итого по разделу		• 0.5	•	

• ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
• Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
• 1.1	• Физкультурно-оздоровительная деятельность	• 1	• РЭШ Библиотека цок	•
• Итого по разделу		• 1	•	
• Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
• 2.1	• Гимнастика (модуль "Гимнастика")	• 8	•	•
• 2.2	• Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	• 12	•	•
• 2.3	• Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	• 12	•	•
• 2.4	• Плавание (модуль "Плавание")	• 1	•	•
• 2.5	• Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	• 9	•	•
• 2.6	• Спортивные игры. Волейбол (модуль	• 10	•	•

	"Спортивные игры")			
• 2.7	• Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	• 6	•	•
• 2.8	• Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	• 8	•	•
• Итого по разделу		• 66	•	
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- 9 КЛАСС

• № п/п	• Наименование разделов и тем программы	• Количество часов	• Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	• Требования к результатам согласно программы воспитания
		• Всего		
• Раздел 1. Знания о физической культуре				
• 1.1	• Знания о физической культуре	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок цок	<ul style="list-style-type: none"> • Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. • Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасное поведение в быту, в

				<p>природе, обществе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. • Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
• Итого по разделу		• 0.5	•	
• Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
• 2.1	• Способы самостоятельной деятельности	• 0.5	• РЭШ Библиотека цок цок	•
• Итого по разделу		• 0.5	•	

• ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
• Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
• 1.1	• Физкультурно-оздоровительная деятельность	• 1	• РЭШ Библиотека цок цок	•
• Итого по разделу		• 1	•	
• Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
• 2.1	• Гимнастика (модуль "Гимнастика")	• 10	•	•
• 2.2	• Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	• 12	•	•
• 2.3	• Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	• 12	•	•
• 2.4	• Плавание (модуль "Плавание")	• 2	•	•
• 2.5	• Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	• 8	•	•
• 2.6	• Спортивные игры. Волейбол (модуль	• 10	•	•

	"Спортивные игры")			
• 2.7	• Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	• 6	•	•
• 2.8	• Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	• 6	•	•
• Итого по разделу		• 66	•	
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
- 5 КЛАСС

• № п/п	• Тема урока	• Количество часов	• Дата изучения	• Электронные цифровые образовательные ресурсы
		• Всего		
• 1	• Физическая культура в основной школе	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 2	• Физическая культура и здоровый образ жизни человека	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 3	• Олимпийские игры древности	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 4	• Режим дня	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 5	• Наблюдение за физическим развитием	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 6	• Организация и проведение самостоятельных занятий	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 7	• Определение состояния организма	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 8	• Составление дневника по	• 1	•	• РЭШ Библиотека

	физической культуре			цок цок
• 9	• Упражнения утренней зарядки	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 10	• Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 11	• Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 12	• Упражнения на развитие гибкости	• 1	•	•
• 13	• Упражнения на развитие координации	• 1	•	•
• 14	• Упражнения на формирование телосложения	• 1	•	•
• 15	• Кувырок вперёд и назад в группировке	• 1	•	•
• 16	• Кувырок вперёд ноги «скрестно»	• 1	•	•
• 17	• Кувырок назад из стойки на лопатках	• 1	•	•
• 18	• Опорные прыжки	• 1	•	•

• 19	• Опорные прыжки	• 1	•	•
• 20	• Упражнения на низком гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 21	• Упражнения на гимнастической лестнице	• 1	•	•
• 22	• Упражнения на гимнастической скамейке	• 1	•	•
• 23	• Бег на длинные дистанции	• 1	•	•
• 24	• Бег на длинные дистанции	• 1	•	•
• 25	• Бег на короткие дистанции	• 1	•	•
• 26	• Бег на короткие дистанции	• 1	•	•
• 27	• Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	• 1	•	•
• 28	• Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	• 1	•	•
• 29	• Метание малого мяча в неподвижную мишень	• 1	•	•
• 30	• Метание малого мяча на дальность	• 1	•	•

• 31	• Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	• 1	•	•
• 32	• Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	• 1	•	•
• 33	• Повороты на лыжах способом переступания	• 1	•	•
• 34	• Повороты на лыжах способом переступания	• 1	•	•
• 35	• Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	• 1	•	•
• 36	• Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	• 1	•	•
• 37	• Спуск на лыжах с пологого склона	• 1	•	•
• 38	• Спуск на лыжах с пологого склона	• 1	•	•
• 39	• Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	• 1	•	•

• 40	• Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	• 1	•	•
• 41	• Техника ловли мяча	• 1	•	•
• 42	• Техника ловли мяча	• 1	•	•
• 43	• Техника передачи мяча	• 1	•	•
• 44	• Техника передачи мяча	• 1	•	•
• 45	• Ведение мяча стоя на месте	• 1	•	•
• 46	• Ведение мяча стоя на месте	• 1	•	•
• 47	• Ведение мяча в движении	• 1	•	•
• 48	• Ведение мяча в движении	• 1	•	•
• 49	• Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	• 1	•	•
• 50	• Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	• 1	•	•
• 51	• Технические действия с мячом	• 1	•	•
• 52	• Технические действия с мячом	• 1	•	•

• 53	• Прямая нижняя подача мяча	• 1	•	•
• 54	• Прямая нижняя подача мяча	• 1	•	•
• 55	• Приём и передача мяча снизу	• 1	•	•
• 56	• Приём и передача мяча снизу	• 1	•	•
• 57	• Приём и передача мяча сверху	• 1	•	•
• 58	• Приём и передача мяча сверху	• 1	•	•
• 59	• Удар по мячу внутренней стороной стопы	• 1	•	•
• 60	• Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	• 1	•	•
• 61	• Ведение футбольного мяча «по прямой»	• 1	•	•
• 62	• Ведение футбольного мяча «по кругу»	• 1	•	•
• 63	• Ведение футбольного мяча «змейкой»	• 1	•	•
• 64	• Обводка мячом ориентиров	• 1	•	•
• 65	• История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок

	спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка			
• 66	• Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 67	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	• 1	•	•
• 68	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	• 1	•	•
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- 6 КЛАСС

• № п/п	• Тема урока	• Количество часов	• Дата изучения	• Электронные цифровые образовательные ресурсы
		• Всего		
• 1	• Возрождение Олимпийских игр	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 2	• Символика и ритуалы Олимпийских игр	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 3	• История первых Олимпийских игр современности	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 4	• Составление дневника физической культуры	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 5	• Физическая подготовка человека	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 6	• Основные показатели физической нагрузки	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 7	• Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 8	• Закаливающие процедуры с	• 1	•	• РЭШ Библиотека

	помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах			ЦОК ЦОК
• 9	• Упражнения для коррекции телосложения	• 1	•	•
• 10	• Упражнения для профилактики нарушения зрения	• 1	•	•
• 11	• Упражнения для профилактики нарушений осанки	• 1	•	•
• 12	• Акробатические комбинации	• 1	•	•
• 13	• Акробатические комбинации	• 1	•	•
• 14	• Опорные прыжки через гимнастического козла	• 1	•	•
• 15	• Опорные прыжки через гимнастического козла	• 1	•	•
• 16	• Опорные прыжки через гимнастического козла	• 1	•	•
• 17	• Упражнения на низком гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 18	• Упражнения на низком гимнастическом бревне	• 1	•	•

• 19	• Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	• 1	•	•
• 20	• Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	• 1	•	•
• 21	• Лазание по канату в три приема	• 1	•	•
• 22	• Лазание по канату в три приема	• 1	•	•
• 23	• Упражнения ритмической гимнастики	• 1	•	•
• 24	• Упражнения ритмической гимнастики	• 1	•	•
• 25	• Упражнения ритмической гимнастики	• 1	•	•
• 26	• Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	• 1	•	•
• 27	• Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	• 1	•	•
• 28	• Спринтерский бег	• 1	•	•
• 29	• Спринтерский бег	• 1	•	•

• 30	• Гладкий равномерный бег	• 1	•	•
• 31	• Гладкий равномерный бег	• 1	•	•
• 32	• Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	• 1	•	•
• 33	• Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	• 1	•	•
• 34	• Прыжковые упражнения в длину и высоту	• 1	•	•
• 35	• Метание малого мяча по движущейся мишени	• 1	•	•
• 36	• Передвижение одновременным одношажным ходом	• 1	•	•
• 37	• Передвижение одновременным одношажным ходом	• 1	•	•
• 38	• Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	• 1	•	•
• 39	• Преодоление небольших трамплинов при спуске с	• 1	•	•

	пологого склона			
• 40	• Упражнения лыжной подготовки	• 1	•	•
• 41	• Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	• 1	•	•
• 42	• Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	• 1	•	•
• 43	• Передвижение в стойке баскетболиста	• 1	•	•
• 44	• Передвижение в стойке баскетболиста	• 1	•	•
• 45	• Прыжки вверх толчком одной ногой	• 1	•	•
• 46	• Прыжки вверх толчком одной ногой	• 1	•	•
• 47	• Остановка двумя шагами и прыжком	• 1	•	•
• 48	• Упражнения в ведении мяча	• 1	•	•
• 49	• Упражнения на передачу и	• 1	•	•

	броски мяча			
• 50	• Упражнения на передачу и броски мяча	• 1	•	•
• 51	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов	• 1	•	•
• 52	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов	• 1	•	•
• 53	• Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	• 1	•	•
• 54	• Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	• 1	•	•
• 55	• Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	• 1	•	•
• 56	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	• 1	•	•
• 57	• Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	• 1	•	•

• 58	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	• 1	•	•
• 59	• Удар по катящемуся мячу с разбега	• 1	•	•
• 60	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	• 1	•	•
• 61	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	• 1	•	•
• 62	• Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	• 1	•	•
• 63	• История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 64	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	• 1	•	•

<ul style="list-style-type: none"> • 65 	<ul style="list-style-type: none"> • Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 66 	<ul style="list-style-type: none"> • Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 67 	<ul style="list-style-type: none"> • Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • 68 	<ul style="list-style-type: none"> • Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> •
<ul style="list-style-type: none"> • ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 		<ul style="list-style-type: none"> • 68 	<ul style="list-style-type: none"> • 	

- 7 КЛАСС

• № п/п	• Тема урока	• Количество часов	• Дата изучения	• Электронные цифровые образовательные ресурсы
		• Всего		
• 1	• Истоки развития олимпизма в России	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 2	• Олимпийское движение в СССР и современной России	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 3	• Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 4	• Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 5	• Тактическая подготовка	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 6	• Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок

• 7	• Планирование занятий технической подготовкой	• 1	•	•
• 8	• Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 9	• Упражнения для коррекции телосложения	• 1	•	•
• 10	• Упражнения для профилактики нарушения осанки	• 1	•	•
• 11	• Упражнения для профилактики нарушения осанки	• 1	•	•
• 12	• Акробатические комбинации	• 1	•	•
• 13	• Акробатические пирамиды	• 1	•	•
• 14	• Стойка на голове с опорой на руки	• 1	•	•
• 15	• Стойка на голове с опорой на руки	• 1	•	•
• 16	• Комплекс упражнений степ-аэробики	• 1	•	•
• 17	• Комплекс упражнений степ-аэробики	• 1	•	•

• 18	• Комбинация на гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 19	• Комбинация на гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 20	• Комбинация на низкой гимнастической перекладине	• 1	•	•
• 21	• Комбинация на низкой гимнастической перекладине	• 1	•	•
• 22	• Лазанье по канату в два приёма	• 1	•	•
• 23	• Лазанье по канату в два приёма	• 1	•	•
• 24	• Преодоление препятствий наступанием	• 1	•	•
• 25	• Преодоление препятствий наступанием	• 1	•	•
• 26	• Преодоление препятствий прыжковым бегом	• 1	•	•
• 27	• Преодоление препятствий прыжковым бегом	• 1	•	•
• 28	• Эстафетный бег	• 1	•	•
• 29	• Эстафетный бег	• 1	•	•

• 30	• Прыжки с разбега в длину и в высоту	• 1	•	•
• 31	• Прыжки с разбега в длину и в высоту	• 1	•	•
• 32	• Метание малого мяча в катящуюся мишень	• 1	•	•
• 33	• Метание малого мяча в катящуюся мишень	• 1	•	•
• 34	• Торможение на лыжах способом «упор»	• 1	•	•
• 35	• Торможение на лыжах способом «упор»	• 1	•	•
• 36	• Поворот упором при спуске с пологого склона	• 1	•	•
• 37	• Поворот упором при спуске с пологого склона	• 1	•	•
• 38	• Преодоление естественных препятствий на лыжах	• 1	•	•
• 39	• Преодоление естественных препятствий на лыжах	• 1	•	•
• 40	• Переход с одного хода на	• 1	•	•

	другой во время прохождения учебной дистанции			
• 41	• Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	• 1	•	•
• 42	• Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	• 1	•	•
• 43	• Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	• 1	•	•
• 44	• Передача мяча после отскока от пола	• 1	•	•
• 45	• Ловля мяча после отскока от пола	• 1	•	•
• 46	• Ловля мяча после отскока от пола	• 1	•	•
• 47	• Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	• 1	•	•
• 48	• Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	• 1	•	•

• 49	• Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	• 1	•	•
• 50	• Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	• 1	•	•
• 51	• Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	• 1	•	•
• 52	• Верхняя прямая подача мяча	• 1	•	•
• 53	• Передача мяча через сетку двумя руками сверху	• 1	•	•
• 54	• Перевод мяча за голову	• 1	•	•
• 55	• Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	• 1	•	•
• 56	• Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	• 1	•	•
• 57	• Средние и длинные передачи мяча по прямой	• 1	•	•
• 58	• Средние и длинные передачи	• 1	•	•

	мяча по диагонали			
• 59	• Тактические действия при выполнении углового удара	• 1	•	•
• 60	• Тактические действия при выполнении углового удара	• 1	•	•
• 61	• Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	• 1	•	•
• 62	• Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	• 1	•	•
• 63	• История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 64	• История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок

• 65	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	• 1	•	•
• 66	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	• 1	•	•
• 67	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	• 1	•	•
• 68	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	• 1	•	•
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- 8 КЛАСС

• № п/п	• Тема урока	• Количество часов	• Дата изучения	• Электронные цифровые образовательные ресурсы
		• Всего		
• 1	• Физическая культура в современном обществе	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 2	• Всестороннее и гармоничное физическое развитие	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 3	• Адаптивная и лечебная физическая культура	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 4	• Коррекция нарушения осанки	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 5	• Коррекция избыточной массы тела	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 6	• Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 7	• Составление планов для самостоятельных занятий	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок

• 8	• Способы учёта индивидуальных особенностей	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 9	• Профилактика умственного перенапряжения	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 10	• Упражнения для профилактики утомления	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 11	• Дыхательная и зрительная гимнастика	• 1	•	•
• 12	• Акробатические комбинации	• 1	•	•
• 13	• Акробатические комбинации	• 1	•	•
• 14	• Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 15	• Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 16	• Гимнастическая комбинация на перекладине	• 1	•	•
• 17	• Гимнастическая комбинация на перекладине	• 1	•	•
• 18	• Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	• 1	•	•

• 19	• Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	• 1	•	•
• 20	• Бег на короткие дистанции	• 1	•	•
• 21	• Бег на средние дистанции	• 1	•	•
• 22	• Бег на длинные дистанции	• 1	•	•
• 23	• Бег на длинные дистанции	• 1	•	•
• 24	• Прыжки в длину с разбега	• 1	•	•
• 25	• Прыжки в длину с разбега	• 1	•	•
• 26	• Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	• 1	•	•
• 27	• Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	• 1	•	•
• 28	• Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	• 1	•	•
• 29	• Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	• 1	•	•
• 30	• Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных	• 1	•	•

	требований комплекса ГТО			
• 31	• Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	• 1	•	•
• 32	• Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	• 1	•	•
• 33	• Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	• 1	•	•
• 34	• Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	• 1	•	•
• 35	• Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	• 1	•	•
• 36	• Торможение боковым скольжением	• 1	•	•
• 37	• Торможение боковым скольжением	• 1	•	•
• 38	• Переход с одного лыжного хода на другой	• 1	•	•

• 39	• Переход с одного лыжного хода на другой	• 1	•	•
• 40	• Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	• 1	•	•
• 41	• Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	• 1	•	•
• 42	• Техника стартов при плавании кролем на спине	• 1	•	•
• 43	• Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	• 1	•	•
• 44	• Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	• 1	•	•
• 45	• Проплывание учебных дистанций	• 1	•	•
• 46	• Повороты с мячом на месте	• 1	•	•
• 47	• Повороты с мячом на месте	• 1	•	•
• 48	• Передача мяча одной рукой от	• 1	•	•

	плеча и снизу			
• 49	• Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	• 1	•	•
• 50	• Передача мяча одной рукой снизу	• 1	•	•
• 51	• Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	• 1	•	•
• 52	• Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	• 1	•	•
• 53	• Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	• 1	•	•
• 54	• Прямой нападающий удар	• 1	•	•
• 55	• Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	• 1	•	•
• 56	• Тактические действия в защите	• 1	•	•
• 57	• Тактические действия в нападении	• 1	•	•
• 58	• Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	• 1	•	•

• 59	• Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	• 1	•	•
• 60	• Остановка мяча внутренней стороной стопы	• 1	•	•
• 61	• Правила игры в мини-футбол	• 1	•	•
• 62	• История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 63	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 64	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	• 1	•	•
• 65	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	• 1	•	•
• 66	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	• 1	•	•

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье			
• 67	<ul style="list-style-type: none"> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине 	• 1	•	•
• 68	<ul style="list-style-type: none"> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г 	• 1	•	•
• ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		• 68	•	

- 9 КЛАСС

• № п/п	• Тема урока	• Количество часов	• Дата изучения	• Электронные цифровые образовательные ресурсы
		• Всего		
• 1	• Здоровье и здоровый образ жизни	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 2	• Туристские походы как форма активного отдыха	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 3	• Профессионально-прикладная физическая культура	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 4	• Восстановительный массаж	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 5	• Восстановительный массаж	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 6	• Банные процедуры	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 7	• Измерение функциональных резервов организма	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 8	• Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок

	физическими упражнениями и активного отдыха			
• 9	• Занятия физической культурой и режим питания	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 10	• Упражнения для снижения избыточной массы тела	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 11	• Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 12	• Длинный кувырок с разбега	• 1	•	•
• 13	• Кувырок назад в упор	• 1	•	•
• 14	• Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	• 1	•	•
• 15	• Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	• 1	•	•
• 16	• Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	• 1	•	•
• 17	• Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	• 1	•	•
• 18	• Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	• 1	•	•

• 19	• Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	• 1	•	•
• 20	• Упражнения черлидинга	• 1	•	•
• 21	• Упражнения черлидинга	• 1	•	•
• 22	• Бег на короткие дистанции	• 1	•	•
• 23	• Бег на короткие дистанции	• 1	•	•
• 24	• Бег на длинные дистанции	• 1	•	•
• 25	• Бег на длинные дистанции	• 1	•	•
• 26	• Прыжки в длину «прогнувшись»	• 1	•	•
• 27	• Прыжки в длину «прогнувшись»	• 1	•	•
• 28	• Прыжки в длину «согнув ноги»	• 1	•	•
• 29	• Прыжки в длину «согнув ноги»	• 1	•	•
• 30	• Прыжки в высоту	• 1	•	•
• 31	• Прыжки в высоту	• 1	•	•
• 32	• Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	• 1	•	•
• 33	• Метание спортивного снаряда с	• 1	•	•

	разбега на дальность			
• 34	• Передвижение попеременным двухшажным ходом	• 1	•	•
• 35	• Передвижение попеременным двухшажным ходом	• 1	•	•
• 36	• Передвижение одновременным одношажным ходом	• 1	•	•
• 37	• Передвижение одновременным одношажным ходом	• 1	•	•
• 38	• Способы перехода с одного лыжного хода на другой	• 1	•	•
• 39	• Способы перехода с одного лыжного хода на другой	• 1	•	•
• 40	• Техника безопасности в бассейне	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 41	• Повороты при плавании брассом	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 42	• Ведение мяча	• 1	•	•
• 43	• Передача мяча	• 1	•	•
• 44	• Приемы и броски мяча на месте	• 1	•	•

• 45	• Приёмы и броски мяча в прыжке	• 1	•	•
• 46	• Приёмы и броски мяча после ведения	• 1	•	•
• 47	• Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	• 1	•	•
• 48	• Приёмы и передачи мяча на месте	• 1	•	•
• 49	• Приёмы и передачи в движении	• 1	•	•
• 50	• Удары	• 1	•	•
• 51	• Удары	• 1	•	•
• 52	• Блокировка	• 1	•	•
• 53	• Блокировка	• 1	•	•
• 54	• Ведение мяча	• 1	•	•
• 55	• Приёмы мяча	• 1	•	•
• 56	• Приёмы мяча	• 1	•	•
• 57	• Передачи мяча	• 1	•	•
• 58	• Остановки и удары по мячу с места	• 1	•	•

• 59	• Остановки и удары по мячу с места	• 1	•	•
• 60	• Остановки и удары по мячу в движении	• 1	•	•
• 61	• История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 62	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	• 1	•	• РЭШ Библиотека цок цок
• 63	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	• 1	•	•
• 64	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	• 1	•	•
• 65	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	• 1	•	•
• 66	• Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	• 1	•	•

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
• 67	<ul style="list-style-type: none"> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) 	• 1	•	•
• 68	<ul style="list-style-type: none"> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м 	• 1	•	•
•	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	• 68	•	

- УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
- ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА
 - Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
- Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;
 - Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- <https://uchi.ru>

