

Рабочая программа по учебному предмету
Физическая культура
для 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». *Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других

инвариантных модулей *Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и Содержания рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

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

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к

результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бега 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 душажным 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.

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 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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических 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.

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 двушажным 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.

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».

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 «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 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.

9 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (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 вперед в движении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

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.

Планируемые результаты освоения

учебного предмета «Физическая культура»

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;
- ✓ 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.

К важнейшим личностным результатам изучения физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ООО по направлениям воспитания относятся следующие:

В сфере гражданско - патриотического воспитания: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

В духовно – нравственной сфере: развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

В формировании физического воспитания: формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

Предметные результаты по каждому году обучения

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

6. выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. 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);
7. передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
8. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
9. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
10. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для беснежных районов — имитация передвижения);
11. 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);
12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

11. 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);

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающиеся научатся:

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

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

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

4. 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);

5. выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
6. составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
7. выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
8. выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
9. выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
10. выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
11. 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);
12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающиеся научатся:

1. проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
2. анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
3. проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
4. составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

5. выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
6. выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
7. выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
8. выполнять тестовые задания комплекса в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
9. выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
10. 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);
11. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающиеся научатся:

1. 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;
2. понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
3. объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностям

- профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
4. использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
 5. измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
 6. определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
 7. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
 8. составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
 9. составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
 10. составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
 11. 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;
 12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5 класс			
№ п/п	Раздел и темы программы	Часы	ЭОР
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
	Легкая атлетика.		
2 -3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4-5	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, стоя на месте.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
6-7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
8-9	Бег короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/
	Спортивные игры. Баскетбол.		

10-11	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
12-13	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262385/
14-16	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262385/
17	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
	Спортивные игры. Волейбол		
18-19	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Прямая нижняя подача мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
20-21	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
22-23	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/
	Спортивные игры. Футбол		
24-25	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Удар по неподвижному	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262672/

	мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.		
26-27	Остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262672/
28-29	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262672/
30-32	Обводка мячом ориентиров (конусов).	3	
33	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
	Лыжные гонки		
34-35	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262763/
36-37	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262763/
38-39	Подъём по пологому склону способом «лесенка».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262763/
40-41	Спуск в основной стойке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262763/
42-43	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262763/

	Гимнастика с основами акробатики.		
44-45	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/
46-47	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
48-49	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
50-51	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».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/
52	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

	занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.		
	Спортивные игры. Волейбол		
53-54	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Прямая нижняя подача мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/
55-56	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
57-58	Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
59-60	Ранее разученные технические действия с мячом.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/
	Легкая атлетика		
61-62	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
63-64	Бег короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
65	Промежуточная аттестация. Сдача норматива бег на короткую дистанцию 30 м.	1	
66	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
67-68	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/

6 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф/к. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
	Легкая атлетика.		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
4-5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
6-7	Ранее разученные прыжковые упражнения в длину.	2	
8-9	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/
	Спортивные игры. Баскетбол.		
10-11	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309283/
12-	Технические действия	2	https://resh.edu.ru/subject/

13	игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.		lesson/7155/start/262385/
14-16	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262385/
17	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/
	Спортивные игры. Волейбол		
18-19	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/
20-21	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/
22-23	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/

	команды соперника.		
	Спортивные игры. Футбол		
24- 25	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262288/
26- 27	Удары по катящемуся мячу с разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262553/
28- 29	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
30- 32	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в обводке мяча.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/
33	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/
	Лыжные гонки		
34- 35	Первичный инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262515/
36- 37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262220/
38- 39	Повороты, торможение.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262220/
40- 41	Передвижения по учебной дистанции	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262516/
42-	Ранее разученные	2	https://resh.edu.ru/subject/

43	упражнения лыжной подготовки.		lesson/7152/start/262515/
	Гимнастика с основами акробатики.		
44-45	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262057/
46-47	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/
48-49	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине висы; упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
50-52	Лазанье по канату в три приёма (мальчики). 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).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
53	Оздоровительные	1	https://resh.edu.ru/subject/

	<p>комплексы: упражнения для телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</p>		<p>lesson/7140/start/262089/</p>
	<p>Спортивные игры. Волейбол</p>		
54-55	<p>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче.</p>	2	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/</p>
56-57	<p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.</p>	2	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/</p>
58-59	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.</p>	2	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/</p>
60-61	<p>Ранее разученные технические действия с мячом.</p>	2	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262458/</p>

	Легкая атлетика		
62-63	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/
64-65	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
66	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	
67	Спринтерский бег по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
68	Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

7 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф/к. 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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
	Легкая атлетика.		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4-5	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, эстафетный бег.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6-7	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
8-9	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
	Спортивные игры. Баскетбол.		
10-11	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках с/и. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

12-13	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261479/
14-16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/main/
17	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/
	Гимнастика с основами акробатики.		
18-19	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. с/и. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
20-21	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
22-23	Лазанье по канату в два приёма.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/
	Спортивные игры. Футбол		
24-25	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивных игр. Средние и длинные передачи мяча по прямой и	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/

	диагонали.		
26-27	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/
28-29	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/
30-32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
	Лыжные гонки		
33	Техническая подготовка и её значение для человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/
34-35	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
36-37	Переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
38-39	Переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
40-41	Спуски ранее освоенными способами.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
42-43	Подъёмы ранее освоенными способами.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
	Спортивные игры. Волейбол		

44-45	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках с/и. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
46-47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
48-49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
50-51	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
52	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
	Легкая атлетика.		
53-54	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л/атл. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/
	Спортивные игры. Волейбол.		
55-56	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
57-58	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
59-60	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/

	Легкая атлетика		
61-62	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	
64-65	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
66	Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
67-68	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

8 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф. к. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/
	Легкая атлетика.		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Кроссовый бег.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4-5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
6-7	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	2	
	Спортивные игры. Баскетбол.		
8-9	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
10-11	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
12-	Бросок мяча двумя и одной	2	https://resh.edu.ru/subject/

13	рукой в прыжке.		lesson/3197/start/
14-16	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
17	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294
	Гимнастика с основами акробатики.		
18-19	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
20-21	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).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
22-23	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	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/

	ритмической гимнастики (девушки).		
	Спортивные игры. Футбол		
24-25	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
26-27	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/
28-29	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
30-32	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).	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
33	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/
	Лыжные гонки		
34-35	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/

	подготовки. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.		
36-37	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
38-39	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
40-41	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
42-43	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/
	Спортивные игры. Волейбол		
44-45	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Прямой нападающий удар.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/
46-47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
48-49	Тактические действия в защите и нападении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
50-52	Игровая деятельность по правилам использованием ранее разученных технических приёмов.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
53	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
	Спортивные игры. Волейбол		

54-55	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Игровая деятельность по правилам использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/
56-57	Прямой нападающий удар.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/
58-59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2	
60-61	Тактические действия в защите и нападении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
	Легкая атлетика		
62-63	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Кроссовый бег.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64-65	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
66	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	
67-68	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

9 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ф.к. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/28/9-klass-organizatsiya-i-provedenie-turisticheskikh
	Легкая атлетика.		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4-5	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
6-7	Прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
8-9	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
	Спортивные игры. Баскетбол.		
10-11	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча на месте, в прыжке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
12-13	Техническая подготовка в игровых действиях: передачи мяча на месте, в	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/

	прыжке, после ведения.		
14-16	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/
17	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
	Гимнастика с основами акробатики.		
18-19	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (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).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
20-21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

	упражнений.		
22-23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
	Спортивные игры. Футбол		
24-25	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча с места и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
26-27	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи мяча с места и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
28-29	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки мяча с места и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
30-31	Техническая подготовка в игровых действиях: удары по мячу с места и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
32	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/13/p-ravila-provedeniya-bannyh-protsedur
	Лыжные гонки		

33-34	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
35-36	Техника торможения боковым скольжением.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
37-38	Способы планирования нагрузки для развития общей выносливости в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
39-40	Способы самостоятельного обучения технике перехода с одновременного на попеременный ход.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
41-42	Развитие общей выносливости в процессе прохождения учебной дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/489/
	Спортивные игры. Волейбол		
43-44	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Приёмы и передачи на месте.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
45-46	Приёмы и передачи в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
47-48	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262457/
49-50	Удары и блокировка.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
51	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/

	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.		
	Легкая атлетика		
52-53	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/
	Спортивные игры. Волейбол		
54-55	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/
56-57	Приёмы и передачи в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
58-59	Удары и блокировка.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
	Легкая атлетика		
60-61	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках л/атл. Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие дистанции	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/
62-63	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на длинные дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	
65-66	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/
67-68	Прыжки в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/

