

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район

МБОУ СОШ № 22

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

_____ Макарова Е.В.

Протокол №1
от "26" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Прохина И. П.

Протокол № 1
от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора

_____ Чиркова М. Ю.

Приказ № 81
от "29" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3162960)

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

Узловая 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.21 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Зарегистрированного в Минюсте России 05.07.2021 № 64101);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 22, утвержденной приказом директора от 29.08.2022 № 81-д;
- примерной рабочей программы основного общего образования «ФК» для 5-9 классов образовательных организаций, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию института стратегии развития образования (протокол 3/21 от 27.09.2021);
- примерной рабочей программы «Физическая культура», предметной линии учебников В. И. М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях - М: Просвещение,2021г;
- учебники: ФК.5-7 кл: учебник для ОУ/М.Я. Виленский , И.М. Туревский и др.- М.: Просвещение 2013г.; ФК.8-9кл: учебник для учащихся ОУ /В.И. Лях - М.: Просвещение 2013г.;
- с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 22, утвержденной приказом директора от 29.08.2022 № 81-д;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Цели и задачи курса

Цель 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. Формирование 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[1]), 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.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных 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. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе 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 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм 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 оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
 - 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.

Общая характеристика учебного курса.

Физическая культура как инвариантная образовательная дисциплина Базисного учебного плана занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития учащихся. Имея в качестве учебного предмета исторически сложившуюся область культуры, данная дисциплина позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья. Последняя заключается в высоком уровне функциональных возможностей основных систем организма, достаточной его адаптивности и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, развитию физических качеств и психофизических способностей. Вместе с тем, обладая общекультурными свойствами, данная дисциплина позволяет эффективно решать задачи по всестороннему и гармоничному воспитанию личностных качеств учащихся, привитию им форм уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества.

В рабочей программе учитываются 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 Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». С учетом всего сказанного выше дисциплина «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга. Как следствие такой ориентации, основными целями освоения учебного предмета физической культуры в общеобразовательной школе являются:

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно-ориентированной и реабилитационно-релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;
- овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике девиантного поведения и вредных

привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Место учебного курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2ч в неделю

| Предмет | Количество учебных недель | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|
| | В неделю | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 5-9 |
| Физическая культура | 2 | 68 | 68 | 68 | 68 | 66 | 338 |

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; 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 «наступления»; 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 прыгивание.

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 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). 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 «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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, 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 т. п.). 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 неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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 повышенной 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

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения предмета и учитывает модуль «Урочная деятельность» из Рабочей программы воспитания.

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

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного

влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; 6 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения,

рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); б тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и

«прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

действий в условиях игровой деятельности);

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); 6 составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Критерии и нормы оценки по физической культуре

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себе качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культуры, желание улучшить

собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведение здорового образа жизни.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, гимнастики с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лыжной подготовке (техника ходов), спортивных играх (техника упражнений). В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, лыжная подготовка, подтягивание) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту, разы.

Анализ контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности, позволяет учителю объективно судить в начале учебного года о сформированности двигательных умений и навыков, а в конце учебного года – о достигнутых учеником результатах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|------|--|---|
| | | всего | тест | | |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» в течении урока | | | | | |
| 1. | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Презентации |
| 2. | Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/ |
| 3. | Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ |

Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» в течении урока

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| 1 | Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |
| 2 | Определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ |
| 3 | 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. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |
| 4 | Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ |
| 5 | Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом Составление дневника физической культуры. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/ |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» в течении урока | | | | | | |
| | Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |

| | | | | | |
|--|---|--------|-------|--|--|
| | Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/ |
| | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |
| | Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| Модуль «Гимнастика». 10ч | | | | | |
| 1 | Кувырки вперёд и назад в группировке | 2 | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 2 | Кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 3 | Прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Лазание по канату | 2 1 | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ |
| 4 | Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/ |
| 5 | 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». | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|----------|--|--|--|
| 1 | Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 2 | Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад) | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 3 | Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Поднимание туловища за 30 сек. | | 1 | | | |
| | Итого по модулю | 10 | 3 | | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика». 18ч | | | | | | |
| 1 | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта Бег 1000м | 3 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 2 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения(60м). Челночный бег | 2 | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 3 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 4 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 3 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ |
| 5 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень | 3 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| 6 | Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | 4 | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|-----------|----------|--|--|
| 2 | Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. | | | | |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | | | | |
| | Итого по модулю | 18 | 4 | | |

Модуль «Зимние виды спорта». 12ч

| | | | | | |
|---|--|---|----------|--|--|
| 1 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 4 | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762 |
| 2 | Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции | 4 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 3 | Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |
| 4 | Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/ |

Базовая физическая подготовка.

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|--|--|
| 1 | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | | | | |
| 2 | Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. | | | | |
| | Итого по модулю | 12 | 1 | | |

Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12ч

| | | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|--|-----|
| 1 | Передача мяча двумя руками от | 4 | | | РЭШ |
|---|-------------------------------|---|--|--|-----|

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| | груди, на месте и в движении | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 2 | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 3 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места | 4 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| 4 | Ранее разученные технические действия с мячом. | 4 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |

Базовая физическая подготовка. В течении урока

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 1 | <p>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. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.</p> | | | | |
| 2 | <p>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.</p> | | | | |
| 3 | <p>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> | | | | |
| 4 | <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег по гимнастической скамейке.</p> | | | | |

Итого по модулю

12

Модуль «Спортивные игры. Волейбол».12ч

| | | | | | |
|---|---------------------------|---|--|--|--|
| 1 | Прямая нижняя подача мяча | 4 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
|---|---------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 2 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |
| 3 | Ранее разученные технические действия с мячом. | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ |

Базовая физическая подготовка в течении урока

| | | | | | | |
|--|--|-----------|--|--|--|--|
| 1 | <p>Развитие скоростных способностей. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> | 1 | | | | |
| 2 | <p>Развитие силовых способностей. 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°. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> | | | | | |
| 3 | <p>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> | | | | | |
| 4 | <p>Развитие координации движений. 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).</p> | | | | | |
| Итого по модулю | | 12 | | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Футбол» 4ч | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 1 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 2 | Остановка катящегося мяча способом «наступания» | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 3 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |
| 4 | Обводка мячом ориентиров (конусов). | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/ |

Базовая физическая подготовка в течении урока

| | | | | | | |
|--|--|-----------|----------|--|--|--|
| 1 | 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. | | | | | |
| 2 | Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). | | | | | |
| 3 | Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. | | | | | |
| Итого по модулю | | 4 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8 | | | |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|------|--|--|
| | | всего | тест | | |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» в течении урока | | | | | |
| 1. | 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. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ |
| 2. | История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ |
| Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» в течении урока | | | | | |
| 3. | Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ |
| 4. | Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/ |
| 5. | Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ |
| 6. | Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» в течении урока | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|---|--|--|
| | Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832 |
| | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832 |
| | Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| | Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| Модуль «Гимнастика». 10ч | | | | | | |
| 1 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Кувырок вперед | 2 | | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/ |
| 2 | 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). | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|
| 3 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/ |
| 4 | 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). | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/ |
| 5 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/ |
| 6 | Лазанье по канату в три приёма | 2 | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ |

Базовая физическая подготовка (спорт) в течении урока

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| 1 | <i>Развитие гибкости.</i> 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. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие координации движений.</i> 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. | | | | |
| 3 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине). Поднимание туловища | | 1 | | |
| 4 | <i>Развитие выносливости.</i> 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»). Прыжки на скакалке за 1 мин. | | 1 | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 10 | 4 | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика».18ч | | | | | |
| 1 | Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции Бег 60м Челночный бег 4х9м | 1 | 1 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/ |
| 2 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ |
| 3 | Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ |
| 4 | Напрыгивание и | 1 | | | РЭШ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|
| | спрыгивание. Прыжки в длину с места. | | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ |
| 5 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ |
| 6 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность | 4 | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ |

Базовая физическая подготовка (спорт) в течении урока

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|----|---|--|--|--|
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности 1000м(кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. | | 1 | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. | | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 18 | 5 | | | |

Модуль «Зимние виды спорта». 12ч

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 1 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ |
| 2 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|--|--|--|
| | стойке. | | | | | |
| 3 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ |
| 4 | Передвижения по учебной дистанции 1 км; повороты, спуски, торможение. | 2 | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/ |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». | | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | 1 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12ч | | | | | | |
| 1 | Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/ |
| 2 | Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ |
| 3 | Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ |
| 4 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов | 4 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/ |
| Базовая физическая подготовка (спорт) в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| | <p>Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).</p> <p>Ускорения с изменением направления движения.</p> <p>Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.</p> <p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд)</p> | | | | |
| 2 | <p><i>Развитие силовых способностей.</i></p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.</p> <p>Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).</p> | | | | |
| 3 | <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> | | | | |
| 4 | <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного</p> | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|
| | <p>мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p> <p>Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.</p> <p>Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.</p> | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 12ч | | | | | |
| 1 | Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. | 4 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ |
| 2 | Нижняя прямая подача | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| 3 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. | 6 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/ |
| Базовая физическая подготовка (спорт) в течении урока | | | | | |
| 1 | <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).</p> <p>Ускорения с изменением направления движения.</p> <p>Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.</p> <p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд)</p> | | | | |
| 2 | <p><i>Развитие силовых способностей.</i></p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным</p> | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|--|
| | <p>отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.</p> <p>Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).</p> | | | | |
| 3 | <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> | | | | |
| 4 | <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p> <p>Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.</p> <p>Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.</p> | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Футбол»4ч | | | | | |
| 1 | Удары по катящемуся мячу с разбега. | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/ |
| 2 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. | 2 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/ |
| Базовая физическая подготовка (спорт) в | | | | | |

| течении урока | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
| 1 | <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>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.</p> | | | | |
| 2 | <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.</p> | | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 0 | |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|------|--|--|
| | | всего | тест | | |
| Раздел 1 « Знания о физической культуре» в течении урока | | | | | |
| 1. | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ |
| 2. | Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ |
| 3. | Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| 4. | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ |
| Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» в течении урока | | | | | | |
| 5. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ |
| 6. | Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/ |
| 7. | 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. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/ |
| 8. | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ |
| 9. | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/ |

**Раздел 3 «Физическое совершенствование» в
течении урока**

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | 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. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| Модуль «Гимнастика»10ч. | | | | | | |
| 1 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Кувырок вперед | 2 | | 1 | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 2 | Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/ |
| 3 | Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/ |
| 4 | 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). | 2 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 5 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 6 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). | 1 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| | Поднимание туловища за 1 мин. | | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |
| 7 | Лазанье по канату в два приёма. | | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/ |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|--|
| | | | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие координации движений.</i> Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие силовых способностей.</i> 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; | | | | | |
| 4 | <i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Прыжки на скакалке за 1 мин. | | | 1 | | |
| Итого по модулю | | 10 | 4 | | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика» 18ч. | | | | | | |
| 1 | Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. | 6 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ |
| 2 | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». | 6 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/ |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|--|--|--|
| 3 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Метание мяча на дальность. | 4 | 1 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/ |
| 4 | Кроссовый бег 1000м | 1 | 1 | | | |
| 5 | Челночный бег 4х9м | 1 | 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе . Прыжки в длину с места Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Бег 60м | | 1 | | | |
| Итого по модулю | | 18 | 5 | | | |
| Модуль «Зимние виды спорта» 12ч. | | | | | | |
| 1 | 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. | 11 | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ |
| 2 | Прохождения учебной дистанции 2 км | 1 | 1 | | | |

| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | |
|--|---|----|---|--|--|
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/ |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | 1 | | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12ч | | | | | |
| 1 | Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 6 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start |
| 2 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 6 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/ |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/ |
| 3 | <i>Развитие выносливости.</i> Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|--|
| 4 | <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>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.</p> | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/ |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Волейбол» 12ч. | | | | | |
| 1 | <p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.</p> | 6 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/ |
| 2 | <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> | 6 | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/ |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | |
| 1 | <p><i>Развитие скоростных способностей.</i></p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).</p> <p>Ускорения с изменением направления движения.</p> <p>Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.</p> <p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд)</p> | | | | |
| 2 | <p><i>Развитие силовых способностей.</i></p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.</p> <p>Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением</p> | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| | <p>вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).</p> | | | | |
| 3 | <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> | | | | |
| 4 | <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p> <p>Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.</p> <p>Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.</p> | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Футбол» 4 ч. | | | | | |
| 1 | <p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> | 2 | | | <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</p> |
| 2 | <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики</p> | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|
| | и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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. | | | | |
| 2 | <i>Развитие выносливости.</i> 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. | | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 0 | |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|------|--|--|
| | | всего | тест | | |
| Раздел 1 « Знания о физической культуре» в течении урока | | | | | |
| | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ |
| | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/ |
| | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» в течении урока | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| | Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/ |
| | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ |

Раздел 3 «Физическое совершенствование» в течении урока

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
|--|---|--|--|--|--|--|

Модуль «Гимнастика»10ч.

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 1 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | 2 | | | | |
| 2 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). | 2 | | | | |
| 3 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в | 2 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|--|--|--|
| | упорах и висах (юноши). | | | | | |
| 4 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). | 2 | | | | |
| 5 | Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 2 | 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие координации движений.</i> Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие силовых способностей.</i> 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; Лазание по канату | | 1 | | | |
| 4 | <i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Поднимание туловища за 1 мин. | | 1 | | | |
| Итого по модулю | | 10 | 3 | | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика» 18ч. | | | | | | |
| 1 | Кроссовый бег 1000м; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 4 | 1 | | | |
| 2 | Метание мяча на дальность с | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|--|--|--|
| | разбега. | | | | | |
| 3 | 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. Челночный бег 4х9м | 13 | | | | |
| | | | 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Прыжки в длину с места. | | | | | |
| | | | 1 | | | |
| 3 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Бег 60м | | | | | |
| | | | 1 | | | |
| Итого по модулю | | 18 | 5 | | | |
| Модуль «Зимние виды спорта» 12ч. | | | | | | |
| 1 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием. | 5 | | | | |
| 2 | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. | 4 | | | | |
| 3 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, | 2 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|--|--|--|
| | торможении. | | | | | |
| 4 | Передвижения на лыжах 2 км | 1 | 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». | | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | 1 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12ч. | | | | | | |
| 1 | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | 4 | | | | |
| 2 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 4 | | | | |
| 3 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 4 | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие выносливости.</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----|--|--|--|--|
| | Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. | | | | | |
| 4 | <i>Развитие координации движений.</i> 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. | | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Волейбол» 12ч. | | | | | | |
| 1 | Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. | 6 | | | | |
| 2 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 6 | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд) | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|--|
| | <p>прыжки в глубоком приседе.</p> <p>Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).</p> | | | | |
| 3 | <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p> <p>Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.</p> <p>Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> | | | | |
| 4 | <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p> <p>Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.</p> <p>Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.</p> | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Футбол»4ч. | | | | | |
| 1 | <p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.</p> | 1 | | | |
| 2 | <p>Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки).</p> | 1 | | | |
| 3 | <p>Игровая деятельность по</p> | 1 | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|--|
| | правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | | | | | |
| 4 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1 | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие выносливости.</i> 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. | | | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 0 | | |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|------|--|--|
| | | всего | тест | | |
| Раздел 1 « Знания о физической культуре» в течении урока | | | | | |
| 1. | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/ |
| 2. | Туристские походы как форма | | | | РЭШ |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|--|
| | организации здорового образа жизни. | | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/ |
| | Профессионально-прикладная физическая культура. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности в течении урока | | | | | | |
| 1 | Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ |
| 2 | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/ |
| 3 | Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» в течении урока | | | | | | |
| 1 | Занятия физической культурой и режим питания. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/ |
| 2 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| 3 | Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/ |
| Модуль «Гимнастика». 10ч | | | | | | |
| 1 | Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). | 4 | 1 | | | |
| 2 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). | 2 | | | | |
| 3 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с | 2 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------|--|--|--|
| | 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). | | | | | |
| 4 | Ранее разученные упражнения по гимнастике: Лазание по канату. Поднимание туловища | 2 | 1 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие силовых способностей</i> Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия. | | 1 | | | |
| 2 | <i>Развитие координации движений.</i> 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. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие выносливости.</i> Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | | | | | |
| 4 | <i>Развитие гибкости.</i> Комплексы активных и пассивных упражнений с | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|--|--|--|
| | большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). | | | | | |
| Итого по модулю | | 10 | 3 | | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика».18ч | | | | | | |
| 1 | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции. Бег 60м | 4 | 1 | | | |
| 2 | Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» Прыжки в длину с места. | 4 | 1 | | | |
| 3 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 4 | | | | |
| 4 | Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег 1000м | 3 | 1 | | | |
| 5 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на дальность с разбега. | 3 | 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие выносливости:</i> 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». Челночный бег 4х9м. | | 1 | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей:</i> 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. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие скоростных способностей:</i> Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|--|--|--|
| | | | | | | |
| Итого по модулю | | 18 | 5 | | | |
| Модуль «Зимние виды спорта». 12ч | | | | | | |
| 1 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход. | 4 | | | | |
| 2 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:одновременный одношажный ход. | 2 | | | | |
| 3 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. | 2 | | | | |
| 4 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки. | 2 | | | | |
| 5 | Передвижения по учебной дистанции3 км; повороты, спуски, торможение. | 2 | 1 | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | | | | | |
| Итого по модулю | | 12 | 1 | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 12ч | | | | | | |
| 1 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение. | 3 | | | | |
| 2 | Приёмы и броски мяча на месте. | 3 | | | | |
| 3 | Приёмы и броски мяча в прыжке, после ведения. | 3 | | | | |
| 4 | Ранее изученные упражнения в баскетболе | 3 | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей:</i> 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. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей:</i> 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. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие выносливости:</i> Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. | | | | | |
| 4 | <i>Развитие координации движений:</i> 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. | | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 12ч | | | | | | |
| 1 | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. | 2 | | | | |
| 2 | Приёмы и передачи на месте и в движении | 2 | | | | |
| 3 | Удары и блокировка. | 4 | | | | |
| 4 | Ранее изученные упражнения в волейболе. | 4 | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей:</i> Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления; Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей:</i> Броски набивного мяча из | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|--|
| | различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. | | | | | |
| 3 | <i>Развитие координации движений:</i> 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). | 1 | | | | |
| 4 | <i>Упражнения культурно-этнической направленности.</i> Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта | | | | | |
| <i>Итого по модулю</i> | | 12 | | | | |
| Модуль «Спортивные игры. Футбол»4ч | | | | | | |
| 1 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. | 2 | | | | |
| 2 | Остановки и удары по мячу с места и в движении. | 2 | | | | |
| Базовая физическая подготовка в течении урока | | | | | | |
| 1 | <i>Развитие скоростных способностей:</i> 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. | | | | | |
| 2 | <i>Развитие силовых способностей:</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. | 1 | | | | |
| <i>Всего по модулю</i> | | 4 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 1 | 0 | | |