

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(5-9 класс)**

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на

гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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

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

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

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

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

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

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

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

6 класс

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила

проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения

лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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

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

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

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

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

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

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

7класс

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания

оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча

из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

8класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9класс

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения

для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

бкласс

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 общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7класс

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.

8класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:
проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

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

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

5 класс

№ п/ п	Наименование разделов, модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <i>Читательская грамотность на уроках физической культуры</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	18	
	Вводный ИОТ №44-24-16Техника челночного бега. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. <i>Забег «Я и мир»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. <i>Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники метания в цель. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Совершенствование техники метания на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники прыжков в высоту. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	12	
	Физическое совершенствование. ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. <i>Роль физической культуры для долголетия</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	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.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	17	
	ИОТ 44-45-16 Правила техники безопасности при	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.		subject/9/5/
	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Командная игра «Когда едины мы не победимы»	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Стигание и разгибание рук в упоре. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».	20	
	ИОТ 44-47-16 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах. Роль физических упражнений для военнослужащих ВС РФ.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода. подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники подъема «лесенкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом». <i>Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Теоретические основы спуска. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Лыжная эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Знания о физической культуре.	3	
	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.		subject/9/5/
	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Способы самостоятельной деятельности.	4	
	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10	
	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Спортивная эстафета «Ай да наши девочки». <i>Роль женщин в развитии физической культуры и спорта</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	. Прямая нижняя подача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в волейбол. Ранее разученные технические действия с мячом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	12	
	ИОТ 44-46-16 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Техника челночного бега. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры. <i>Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. <i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники метания в цель.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники метания на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	4	
	ИОТ 44-49- 16Правила техники безопасности при занятиях футболом Техника ведения мяча. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	«наступления».		
	Техника ударов по воротам. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Совершенствование тактики игры. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. <i>Мы готовы к ГТО</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого:	102	

6 класс

№п/п	Наименование разделов модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Читательская грамотность на уроках физической культуры</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	18	
	Вводный ИОТ №44-24-16. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники спринтерского бега. <i>Забег «Я и мир»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	Техника челночного бега. Развитие внимания на дистанции с препятствиями и при возникновении угрозы совершения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники метания на дальность.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	12	
	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. <i>Роль физической культуры для долголетия</i>	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	17	
	ИОТ 44-45-16 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/

	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).	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений. Командная игра « <i>Когда едины мы не победимы</i> »	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».	20	
	ИОТ 44-47-16 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Переход с попеременных на одновременные хода. Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/

	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой». История лыжного спорта.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом».	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Теоретические основы спуска. <i>Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества</i>	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Теоретические основы поворота на месте.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Прохождение дистанции 4 км.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
6	Знания о физической культуре.	3	
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. <i>Роль физических упражнений для военнослужащих ВС РФ.</i>	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
7	Способы самостоятельной деятельности.	3	
	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/

	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. <i>Роль физических упражнений для военных работников.</i>	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
8	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10	
	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. <i>Роль женщин в развитии физической культуры и спорта</i>	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Олимпийские игры учащихся.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование тактики игры. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	12	
	ИОТ 44-46-16 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Техника челночного бега. <i>Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».</i>	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. <i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники метания на дальность. . Олимпийские игры.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/

10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по катящемуся мячу с разбега.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Техника ведения мяча. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	2	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
	Техника ударов по воротам. Технических действий спортивных игр. <i>Мы готовы к ГТО</i>	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/6/
Итого:		102	

7 класс

№п/п	Наименование разделов модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
	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. <i>Читательская грамотность на уроках физической культуры</i>	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	18	
	Вводный ИОТ №44-24-16. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. <i>Забег «Я и мир»</i>	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Техника челночного бега. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. . Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/

	Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование техники метания на дальность.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	12	
	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. <i>Роль физической культуры для долголетия</i>	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	17	
	ИОТ 44-45-16 Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/

	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. <i>Командная игра «Когда едины мы не победимы»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. <i>Развитие внимания на дистанции с препятствиями и при возникновении угрозы совершения террористических актов.</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Развитие силовых способностей.). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».	20	
	ИОТ 44-47-16 Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники подъема «лесенкой». Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «елочкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники торможения «полуплугом», «плугом». <i>Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	2	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Теоретические основы поворота на месте.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Прохождение дистанции 4,5 км.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Лыжная эстафета.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
6	Знания о физической культуре.	3	
	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. <i>Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»</i>	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
7	Способы самостоятельной деятельности.	4	
	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. <i>Роль физических упражнений для военнослужащих ВС РФ.</i>	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	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.	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
	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».	1	https://resh.e du.ru/subject /9/7/
8	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10	

	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча. <i>Спортивная эстафета «Ай да, наши девочки». Роль женщин в развитии физической культуры и спорта</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. <i>Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники прямого нападающего удара. передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование тактики игры. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	12	
	ИОТ 44-46-16 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Техника челночного бега. Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. <i>Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники метания в цель. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники метания на дальность. Олимпийские игры учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	4	
	ИОТ 44-49-16 Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. <i>Мы готовы к ГТО.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
	Техника ведения мяча. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

Техника ударов по воротам. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. <i>Мы готовы к ГТО</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого:	102	

8 класс

	Наименование разделов модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. <i>Читательская грамотность на уроках физической культуры</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	18	
	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта. Кроссовый бег.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники спринтерского бега. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. <i>Забег «Я и мир»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Техника спортивной ходьбы. Вводный тестовый контроль. <i>Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	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.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники метания на дальность. Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Прохождение полосы препятствий. <i>Роль физических упражнений для военнослужащих ВС РФ.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	12	
	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. 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. <i>Роль физической культуры для долголетия</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники защиты и нападения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	17	
	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Комплексы упражнений. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Преодоление гимнастической полосы препятствий. <i>Спортивная эстафета «Ай да, наши девочки».</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). <i>Командная игра «Когда едины мы не победимы»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».	20	
	Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Освоение техники конькового хода. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Овладение техникой торможения «упором». Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Теоретические основы спуска. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке. <i>Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Прохождение дистанции 5-6 км.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Плавание». (Теория)	2	
	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Знания о физической культуре.	2	
	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Олимпийские игры учащихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. <i>Развитие скоростных способностей посредством подвижной игры «Космонавты».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Способы самостоятельной деятельности.	2	
	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10	
	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники приема и передачи мяча. <i>Роль женщин в развитии физической культуры и спорта</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	12	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники спринтерского бега. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники метания на дальность. <i>Мы готовы к ГТО. Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
11	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; <u>технические и тактические действия.</u>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование тактики игры в футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Техника ударов по воротам. 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). <i>Мы готовы к ГТО</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

Итого:	102	
--------	-----	--

9 класс

№п/п	Наименование разделов модулей и тем программы	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	
	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Развитие внимания на дистанции с препятствиями и при возникновении угрозы совершения террористических актов. <i>Читательская грамотность на уроках физической культуры</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	18	
	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники спринтерского бега. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; <i>Забег «Я и мир»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. <i>Командная игра «Когда мы едины, мы непобедимы!»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Техника спортивной ходьбы. Водный тестовый контроль.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники метания в цель.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Прохождение полосы препятствий. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	12	
	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники защиты и нападения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».	17	
	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). <i>Командная игра «Когда едины мы не победимы»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники опорных прыжков через козла, коня.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта».	20	
	Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники ранее разученных зимних видов спорта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	одновременно бесшажного ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Освоение техники конькового хода.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Теоретические основы торможения. Совершенствование техники торможения «плугом». <i>Развитие физических качеств добровольцев при проведении поисковых операций.</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Овладение техникой торможения «упором».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Теоретические основы спуска. <i>Прохождение полосы препятствий посвященная дню защитника отечества</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники спуска в низкой и высокой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Теоретические основы поворота на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники поворота переступанием, махом, прыжком.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Прохождение дистанции 5-6 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	Лыжная эстафета.	1	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Плавание». (Теория)	1	
	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.	1	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
7	Знания о физической культуре.	2	
	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.	2	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
8	Способы самостоятельной деятельности.	3	
	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. <i>Роль физических упражнений для военнослужащих ВС РФ.</i>	1	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	10	
	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. <i>Роль женщин в развитии физической культуры и спорта</i>	2	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	2	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
	Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники прямого нападающего удара.	2	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/
	Совершенствование тактики игры в волейбол. <i>Спортивная эстафета «Ай да, наши девочки».</i>	2	<a href="https://resh.e
du.ru/subject
/9/9/">https://resh.e du.ru/subject /9/9/

	Совершенствование игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Легкая атлетика».	12	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники спринтерского бега. Строевые приемы солдата и их роль на уроках физической культуры.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Техника челночного бега. Совершенствование бега с препятствиями, эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники метания на дальность. <i>Мы готовы к ГТО. Легкоатлетическая эстафета посвященная Дню Победы</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5	
	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Техника ударов по воротам. Совершенствование тактики игры в футбол. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. <i>Мы готовы к ГТО</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Итого:	102	