

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 48 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
естественно-математического  
цикла

Руководитель

 А.В. Фоменко

Протокол № 1

« 13 » 08 2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 В.А. Тукова

« 26 » 08 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ «ШКОЛА  
№48 ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА

ДОНЕЦК» ДОНЕЦКР  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

 М.Н. Демидова

Приказ № \_\_\_\_\_

« 08 » 2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета  
«Физическая культура»**

(базовый уровень )

для обучающихся 5-9 класса

Составлено учителем:

Павловой Светланой Викторовной

Ф.И.О.

Донецк 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа на 2024-2025 учебный год по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии со следующими основными федеральными нормативными и методическими документами:

- Закон об образовании № 273-ФЗ.
- Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике»
- Основная образовательная программа основного общего образования
- Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ «ШКОЛА № 48 Г. О. ДОНЕЦК».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Учебный план основного общего образования ГБОУ «ШКОЛА № 48 Г.О. ДОНЕЦК» на 2024-2025 учебный год.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников», приказ от Министерства просвещения Российской Федерации 21.02.2024 № 119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации (Зарегистрирован 22.03.2024 № 77603).

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной **целью** программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, . Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

На основании решения ШМО ЕМЦ, протокол №1 от 23.08.2024 и педагогического совета школы, протокол № 1 от 26.08.2024 принято решение : убрать из программы по «Физической культуре» инвариантные модули «Лыжные гонки» и «Плавание», в связи с отсутствием условий для их проведения. Их часы распределить для углублённого освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Вариативные модули объединены модулем «Спорт». Основной содержательной нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Они включают в себя следующие модули: модуль «Готов к труду и обороне», модуль «Баскетбол», модуль «Волейбол».

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 68: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **5 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление

комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

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

Составление дневника физической культуры.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **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 «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 «Спортивные игры»**

#### **Баскетбол.**

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

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

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

#### **Волейбол.**

Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

## **Футбол.**

Удары по катящемуся мячу с разбега.

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

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

## **Модуль «Спорт»**

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

### **7 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль «Гимнастика»**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

### **Модуль «Лёгкая атлетика»**

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

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

### **Модуль «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 технических действий спортивных игр.

## **Модуль «Спорт»**

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

### **8 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

## **Модуль «Гимнастика»**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

## **Модуль «Лёгкая атлетика»**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

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

### **Модуль «Спортивные игры»**

#### **Баскетбол.**

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

#### **Волейбол.**

Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

#### **Футбол.**

Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы.

Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.

Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).

Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

### **Модуль «Спорт»**

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

## **9 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Модуль «Гимнастика»**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением 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 «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.

### **ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

#### **Развитие силовых способностей**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, другого инвентаря).

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

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения).

Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висе и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### **Развитие скоростных способностей**

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.

Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

## **Развитие выносливости**

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

## **Развитие координации движений**

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

Подвижные и спортивные игры.

## **Развитие гибкости**

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.

Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

## **Упражнения культурно-этнической направленности**

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Модуль «Гимнастика»**

#### **Развитие гибкости.**

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### **Развитие координации движений.**

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

### **Развитие выносливости.**

Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.

Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

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

### **Модуль «Лёгкая атлетика»**

#### **Развитие выносливости.**

Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

#### **Развитие силовых способностей.**

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

### **Развитие скоростных способностей.**

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

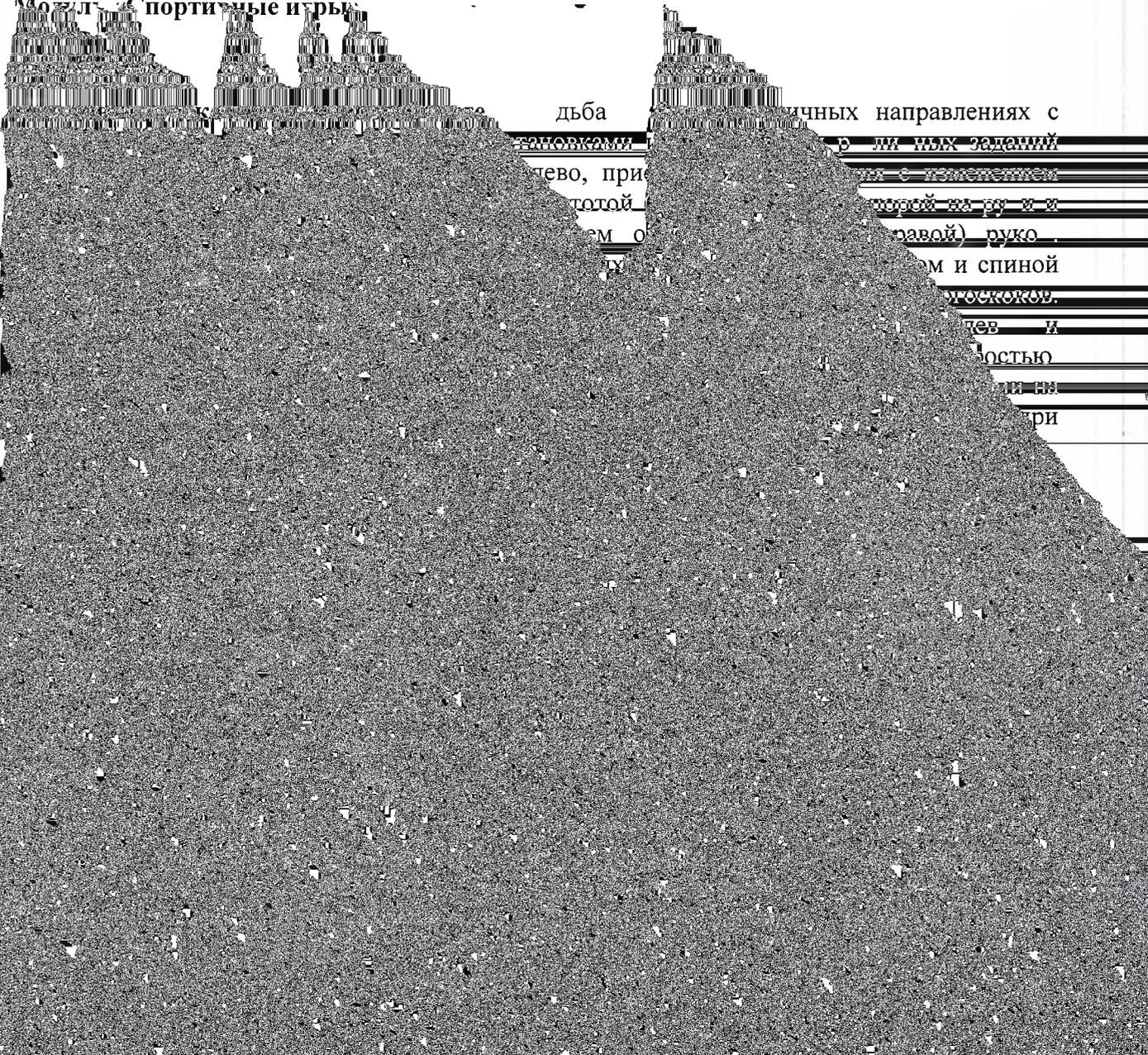
Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Развитие координации движений.**

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

### **Модуль «Спортивные игры»**



дьяба  
различных направлениях с  
заданиями  
с изменением  
на ру и и  
правой) руко  
и спиной  
оскоков.  
и  
ностью  
и си  
ри

баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

## **Футбол.**

### **Развитие скоростных способностей.**

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Развитие силовых способностей.**

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия,

универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

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

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

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

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

## **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:**

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

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

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

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

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

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

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

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

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

**К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:**

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

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:**

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

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

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

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

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

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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

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

**К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:**

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

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

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

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:**

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

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

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

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

### **ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ ПО ВИДАМ СПОРТА**

#### **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»**

##### **Пояснительная записка модуля «Футбол»**

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью учёта современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьёзное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль по футболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает

умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

**Целями** изучения модуля по футболу» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

**Задачами** изучения модуля по футболу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о футболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

### **Место и роль модуля по футболу.**

Модуль по футболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объёма двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного

образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

### **Содержание модуля по футболу**

Знания о футболе.

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных футбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.

Правила игры в футбол.

Размеры футбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий футболом.

Судейство соревнований по футболу, роль и обязанности судейской бригады.

Соревнования по футболу, фестивали и футбольные проекты, проводимые для общеобразовательных организаций и обучающихся («Кожаный мяч», «Минифутбол – в школу», «Футбол в школе» и другие физкультурно-спортивные мероприятия).

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях футболом и стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые признаки утомления.

Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств футболиста.

Методические принципы построения частей урока (занятия) по футболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.

Контроль за физической нагрузкой, физическим развитием и состоянием здоровья.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

### **Физическое совершенствование.**

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с футбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений ног и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами футбола.

#### **Индивидуальные технические действия с мячом:**

---

ведение мяча ногой – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»), удары по мячу ногой); остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема;

удар по мячу головой – серединой лба;

обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» выпадом, «уход» в сторону, «уход» с переносом ноги через мяч, «удар» по мячу ногой;

отбор мяча – выбиванием, перехватом;

вбрасывание мяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности).

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в футбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

### **Планируемые результаты**

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

## **Личностные результаты**

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола.

## **Метапредметные результаты**

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

### **Предметные результаты**

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий футболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта футбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты; соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

знания правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрировать технику ударов по мячу ногой различными способами, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий футболом;

соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке футболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять толерантность во время учебной и соревновательной деятельности.

## **ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

### **Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика»**

**Модуль «Легкая атлетика»** (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью создания рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека.

Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

**Целью** изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

**Задачами** изучения модуля по легкой атлетике являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

### **Место и роль модуля по легкой атлетике.**

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

### **Содержание модуля по легкой атлетике**

Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

## **2) Способы самостоятельной деятельности.**

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.

Первые внешние признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## **3) Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности.

Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

### **Планируемые результаты**

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### **Личностные результаты**

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

### **Метапредметные результаты**

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурноспортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### **Предметные результаты**

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях:

физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробег по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	2	<p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности</p>	<p>Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность. Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения. Анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр</p>

				Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр. Устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	3	<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>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</p>	<p>Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня,</p>

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

спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. Разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий. Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики. Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о

				различия их воздействия на организм Составляют дневник физической культуры
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1.	Физкультурнооздоровительная деятельность	3	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	Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными

				и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой. Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его. Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом. Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели. Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. 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	Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта). Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке). Определяют задачи закрепления и

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»

совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий. Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта). Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно». Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по

фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка. Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя. Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений. Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,

			<p>сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом. Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения. Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы. Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах). Контролируют технику выполнения</p>
--	--	--	--

				упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
2.2.	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	8	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	Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития

			<p>скоростносиловых способностей.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень. Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений. Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
2.3.	Спортивные игры. Баскетбол	12	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и</p>

«по кругу» и «змейкой», броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом

совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники. Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы. Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают

				<p>выполнить. Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>
2.4.	Спортивные игры. Волейбол	10	<p>Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения. Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча. Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и</p>

				<p>демона. Обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p>
2.5	Спортивные игры. Футбол	8	<p>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)</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы</p>

				<p>в технике такого ведения, делают выводы. Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы. Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения. Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов. Разучивают технику обводки учебных конусов. Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16	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	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1.	Знания о физической культуре	3	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	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1.	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. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных	Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры. Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их

			<p>процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности. Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры. Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса). Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения. Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической</p>
--	--	--	---	--

				<p>подготовленности (правила тестирования).  Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах). Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объема времени и для каждой части занятия и их учебным содержанием. Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн. Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения. Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</p>
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1.	Физкультурнооздоровительная деятельность	3	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила	Повторяют ранее изученные правила техники безопасности. Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды

			<p>техники выполнения и планируют место занятий физическими упражнениями.</p> <p>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</p>	<p>и обучают, планируют организацию выполнения и проведения занятий. Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений. Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем). Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических</p>	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора</p>

упражнений, комбинации и 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 сложнокоординированных 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)

присев, прогнувшись, прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись). Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы. Описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её. Описывают технику выполнения упора ноги врозь и

				<p>разучивают её. Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине. Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации. Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации). Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8-10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение. Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</p>
2.2.	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	8	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные	Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Наблюдают и анализируют образец

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

техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега. Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации. Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность. Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки. Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию

				упражнений в метании мяча для повышения точности движений
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	12	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	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча
2.4	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	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	Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
2.5	Спортивные игры. Футбол	8	Удары по катящемуся мячу с	Совершенствуют технику ранее разученных

	(Модуль «Спортивные игры»)		<p>разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке</p>	<p>технических действий игры футбол. Знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы. Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения. Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах). Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</p>
2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,</p>	<p>Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>

			культурно-этнических игр.	
Итого по разделу	60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

## 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. 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	Участвуют в коллективном обсуждении тем:– «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»;– «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1.	Способы самостоятельной деятельности.	3	<p>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. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. 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»</p>	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти. Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий. Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений). Разучивают правила обучения</p>
------	---------------------------------------	---	--	--

				<p>физическим упражнениям «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Участвуют в беседе с учителем. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений. Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Обучаются способам диагностических процедур и правилам проведения. Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.</p>
Итого по разделу	3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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	Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела. Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах). Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения. Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его. Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме. Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках,	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в

			<p>кувырок (девочки).          Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p>два приёма, контролируют и выполняют друг за другом учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения. Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	8	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной</p>

			<p>передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	<p>координации. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p>
2.3	<p>Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)</p>	10	<p>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</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных</p>

			<p>передачи, броски и передачи в корзину</p>	<p>направления и с разной скоростью передвижения. Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
--	--	--	--	--



2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	20	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	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	Участвуют в обсуждении тем: – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы,

				<p>Приводят примеры основных критериев. Анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Обсуждают темы: – «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием» ; – «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность» ; – «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека» . Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы: – «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления» ; – «Лечебная физическая культура её направления и формы организации» ; – «История и развитие Паралимпийских игр»</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Способы самостоятельной деятельности.	4	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление плановконспектов для самостоятельных занятий</p>	<p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела,</p>

			<p>спортивной подготовки</p>	<p>здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Составляют комплекс корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки. Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса. Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы. Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя. Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие. Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий).</p>
Итого по разделу	4			

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток. Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации. Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации. Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки
------	---	---	--	---

Итого по разделу	3		
------------------	---	--	--

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8	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	Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по
------	----------------------------------	---	--	---

ранее освоенных с  
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)

формы и в полной координации. Составляют  
комбинацию из хорошо освоенных упражнений и  
разучивают её в полной координации. Контролируют  
технику выполнения упражнений другими учащимися,  
сравнивают их с иллюстративным образцом и  
выявляют возможные ошибки, предлагают способы её  
устранения (обучение в группах). Консультации с  
учителем по составлению индивидуальной  
гимнастической комбинации, способам её освоения на  
самостоятельных занятиях с использованием  
подготовительных и подводящих упражнений.  
Закрепляют и совершенствуют технику ранее  
освоенных упражнений на параллельных брусьях.  
Знакомятся с образцом гимнастических упражнений  
комбинации учителя, наблюдают и анализируют их  
выполнение, описывают фазы движения и определяют  
их технические трудности. Разучивают упражнения  
комбинации по фазам и в полной координации.  
Составляют комбинацию из хорошо освоенных  
упражнений и разучивают её в полной координации.  
Контролируют технику выполнения упражнений и  
комбинации в полной координации другими  
учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и  
выявляют возможные ошибки, предлагают способы их  
устранения (обучение в группах). Консультации с  
учителем по использованию подготовительных и  
подводящих упражнений, составлению  
индивидуальной гимнастической комбинации,  
способам её освоения на самостоятельных занятиях.  
Знакомятся с вольными упражнениями как  
упражнениями спортивной гимнастики, анализируют  
их общность и отличие от упражнений ритмической  
гимнастики. Закрепляют и совершенствуют технику  
ранее освоенных акробатических упражнений

				<p>упражнений, стояния, прыжков, танцевально-игровые и др.). Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики. Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений). Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>
2.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	12	<p>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</p>	<p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации. Участвуют в учебном диалоге: консультации с</p>

занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения. Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий. Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов. Знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.

				<p>Определяют время участия в соревнованиях на основе правил развития физических качеств и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника). Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции. Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений. Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах. Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических</p>
--	--	--	--	---

				<p>Учительский планирует систему тренировок и занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса. Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам. Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов.</p>
2.3.	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	<p>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</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча. Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу,</p>

				<p>анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения. Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и</p>
--	--	--	--	--

				наблюдают возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Совершают игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий
2.4	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	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	Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации. Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах). Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют

				<p>используют мячи, проводят упражнения по устранению (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
2.5	<p>Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)</p>	6	<p>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</p>	<p>Знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>

2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	14	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	Обсуждают содержание подготовленных программ физической культуры или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		60		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	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.	Обсуждают вопросы: –что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; –почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода,

				правилами туристского снаряжения, правилами укладки рюкзака и устройством туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	2	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение.. Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими

	Итого по разделу	2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Занятия физической культурой и режим питания. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
	Итого по разделу	2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10	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	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и

комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их

				<p>выполнения. Анализировать подготовительные упражнения для всестороннего освоения техники размахивания и разучивают их. Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания. Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений). Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных</p>
--	--	--	--	---

упражнений и разучивают её в полной координации.  
Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности. Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений

				и самостоятельно индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации. Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности. Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.
2.2.	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	12	<p>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».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>

2.3.	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	9	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.4.	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.5.	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	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	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения

			акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	и шашки в условиях учебной игровой деятельности. Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	12	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	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		62		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	3	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	8	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	12	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол	10	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол	8	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		60	
<b>ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	3	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1.	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.2.	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.3.	Спортивные игры. Баскетбол	12	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.4.	Спортивные игры. Волейбол	1 0	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.5.	Спортивные игры. Футбол	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		60	
<b>Итого количество часов по программе</b>		<b>68</b>	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	3	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	12	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол	10	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.5.	Спортивные игры. Футбол	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		60	
<b>ИТОГОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	3	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	12	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	10	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол	10	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.5.	Спортивные игры. Футбол	6	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	14	<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pф/">https://urok.pф/</a>
Итого по разделу		60	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	Знания о физической культуре	2	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	2	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	10	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	12	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	8	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол	10	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.5.	Спортивные игры. Футбол	10	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2.6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	12	<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> , <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
Итого по разделу		62	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### \_ 5 \_ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	план	коррекции	
1	Физическая культура в основной школе	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2	Олимпийские игры Древности	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
3	Режим дня	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
4	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
5	Составление дневника по физической культуре	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
6	Упражнения утренней зарядки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
7	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
8	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
9	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
11	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
12	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
13	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
14	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
15	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
16	Обводка мячом ориентиров	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
17	Кувырок вперед и назад в группировке.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
18	Кувырок назад в группировке	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>

19	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
20	Опорные прыжки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
21	Опорные прыжки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
25	История ФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
26	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
27	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
28	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 1000 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
29	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 30 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
30	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : челночный бег 3x10 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
31	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
32	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
33	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
34	Техника ловли и передачи	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

19	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперед ноги скрестно.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
20	Опорные прыжки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
21	Опорные прыжки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
25	История ФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
26	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
27	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
28	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 1000 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
29	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 30 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
30	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : челночный бег 3x10 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
31	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
32	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
33	Техника ловли и передачи мяча на месте	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
34	Техника ловли и передачи	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

	мяча на месте и в движении				<a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
35	Ведение мяча стоя на месте	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
36	Ведение мяча в движении	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
37	Ведение мяча в движении	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
38	Ведение мяча в движении	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
42	Технические действия с мячом	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
43	Технические действия с мячом	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
44	Технические действия с мячом	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
45	Прямая нижняя подача мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
46	Прямая нижняя подача мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
47	Прием и передача мяча снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
48	Прием и передача мяча снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
49	Прием и передача мяча снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
50	Прием и передача мяча сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
51	Прием и передача мяча сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
52	Прием и передача мяча сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
53	Технические действия с мячом	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
54	Технические действия с мячом	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
55	Бег на длинные дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
56	Бег на короткие дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
57	Бег на длинные дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
58	Бег на короткие дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

				<a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
8	Метание малого мяча в неподвижную цель.	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
9	Метание малого мяча в неподвижную цель.	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
11	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
12	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
13	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 1000 м.	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
14	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 30 м	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
15	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : челночный бег 3x10 м	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
16	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнений испытаний (тестов) 3 ступени)	1		<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>

### \_6\_ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	коррекции	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
3	Составление дневника физической культуры	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>

4	Основные показатели физической нагрузки.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
5	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
7	Упражнения для коррекции телосложения.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
9	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
11	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
12	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
13	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
14	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
15	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
16	Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
17	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
18	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
1	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>

22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
23	Лазание по канату в три приема.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
25	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
26	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
27	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
28	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 1000 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
29	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : бег на 30 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
30	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : челночный бег 3x10 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
31	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
32	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
34	Прыжки вверх толчком одной ноги	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
35	Остановка двумя шагами и прыжком	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
37	Упражнения в ведении мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>

38	Упражнения в ведении мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
40	Упражнения в ведении мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
41	Упражнения в ведении мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
43	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
44	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
45	Прием мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
46	Прием мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
47	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
48	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
49	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
50	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
51	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
52	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
53	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
54	Игровая деятельность с использованием приема мяча снизу и сверху	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
55	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
56	Спринтерский бег	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

					<a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
57	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 и 60 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
58	Гладкий равномерный бег	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
59	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 и 1500 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
60	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
61	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
62	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3x10м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
63	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 и 3 км.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 и 3 км.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени)	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени)	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>

## \_\_7\_\_ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	коррекции	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
3	Соблюдением правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
4	Воспитание качеств личности на занятиях физической культуры и спортом	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
5	Тактическая подготовка	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
6	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
9	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
10	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
11	Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
12	Тактические действия при вбрасывании мяча из за боковой линии	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
13	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
14	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
15	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>
16	Игровая деятельность с использованием	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pf/">https://yrok.pf/</a>

	технических приемов				
17	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
18	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
19	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
20	Стойка на голове с опорой на руки.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
21	Стойка на голове с опорой на руки.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
22	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
23	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
25	Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
26	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
27	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
29	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
30	Лазание по канату в 2 приема.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
31	Лазание по канату в 2	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

	приема.				<a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
32	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, поднятие туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
33	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
34	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
35	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
36	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
37	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
38	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
43	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
44	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
45	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
46	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
47	Перевод мяча за головой.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
48	Перевод мяча за головой.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
50	Игровая деятельность с	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a>

	использованием разученных технических приемов				<a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
53	Бег на короткие дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
54	Бег на средние дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
55	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 и 60 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
56	Техника преодоления препятствий наступанием или прыжковым бегом.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
57	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1500м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
58	Эстафетный бег.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
59	Эстафетный бег	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
60	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
61	Прыжки с разбега в высоту	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
62	Прыжки с разбега в длину.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
63	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО : прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

	сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)				<a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>

### \_\_8\_\_ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	план	коррекции	
1	ФК в современном обществе	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных способностей.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
6	Упражнения для профилактики утомления	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
8	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
9	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
10	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
11	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://уроки.рф/">https://уроки.рф/</a>
12	Правила игры в мини-	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

	футбол				<a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
13	Правила игры в мини-футбол	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
14	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
15	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
16	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
17	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
18	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
19	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
20	Гимнастическая на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
21	Гимнастическая на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
23	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
24	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
25	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
26	Правила и техника выполнения нормативов ГТО : подтягивание на высокой перекладине (мальчики),наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
27	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
28	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 и	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>

	60 м				
29	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1500 или 2000 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
30	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
31.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
33	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
34	Передача мяча одной рукой снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
35	Передача мяча одной рукой снизу	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
37	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
41	Прямой нападающий удар	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
42	Прямой нападающий удар	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
43	Прямой нападающий удар	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
47	Тактические действия в защите	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>
48	Тактические действия в нападении	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pf/">https://ypok.pf/</a>

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
51	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
52	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
53	Бег на короткие дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
54	Бег на короткие дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
55	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 и 60 м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
56	Бег на длинные дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
57	Бег на длинные дистанции	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
58	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
59	Прыжки в длину с разбега	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
60	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
61	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
62	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
63	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: Метание мяча весом 150 гр.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>

65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 3 км.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступению Правила ТБ.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО ( сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 степени)	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО ( сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 степени)	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>

### \_9\_ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	план	
1	Туристические походы как форма активного отдыха	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
3	Восстановительный массаж	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
4	Измерение функциональных резервов организма	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a> <a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
	Ведение мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
	Приемы мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://urok.pf/">https://urok.pf/</a>
	Передачи мяча	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a>

					<a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
10	Остановки и удары по мячу с места	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
11	Остановки и удары по мячу в движении	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
12	Остановки и удары по мячу в движении.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
13	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
15	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
16	Игровая деятельность по правилам мини-футбола	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
17	Длинный кувырок с разбега	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
18	Длинный кувырок с разбега	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
19	Кувырок назад в упор	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
20	Кувырок назад в упор	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
21	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
22	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
23	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
26	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.reshe.edu.ru">www.reshe.edu.ru</a> <a href="https://vpok.pф/">https://vpok.pф/</a>

29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
30	Упражнения черлидинга.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
31	Упражнения черлидинга.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
32	Правила и техника выполнения комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
33	Ведение мяча	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
34	Ведение мяча	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
35	Передача мяча	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
36	Приемы и броски мяча на месте	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
37	Приемы и броски мяча на месте	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
38	Приемы и броски мяча в прыжке	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
39	Приемы и броски мяча после ведения	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
45	Приемы и передачи на месте	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
46	Приемы и передачи в движении	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
47	Нападающий удар	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
48	Нападающий удар	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
49	Блокирование	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>

50	Блокирование	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
52	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
53	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см; поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
54	Бег на короткие и средние дистанции	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
55	Бег на короткие и средние дистанции	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
56	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30, 60 и 100 м	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
57	Бег на длинные дистанции	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
58	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 2000 м и 3000 м	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
59	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
60	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
61	Прыжки в высоту	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
62	Прыжки в высоту	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
63	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: челночный бег 3x10м.	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
64	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>
65	Правила и техника выполнения нормативов	1			<a href="http://www.resh.edu.ru">www.resh.edu.ru</a> <a href="https://ypok.pф/">https://ypok.pф/</a>

	комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км				
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени . Правила ТБ.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО» ( сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО» ( сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1			<a href="http://www.resn.edu.ru">www.resn.edu.ru</a> <a href="https://yrok.pф/">https://yrok.pф/</a>

## **Критерии оценок.**

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

## **Критерии оценивания по основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

## **Критерии оценивания по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«2» - выставляется, если упражнение не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Российская электронная школа - <http://www.edu.ru/>
- официальный сайт ВФСК ГТО - <http://www.gto.ru/>
- Методические материалы по учебному предмету «Физическая культура»: <https://edsoo.ru/mr-obzh/>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [www.resh.edu.ru](http://www.resh.edu.ru),
- <https://ypok.pф/>
- <http://www.gto.ru/>

115-столитнагуцадь  
Листов

Директор ГБОУ  
«ШКОЛА № 48»  
Г.О. ДОНЕЦК



Демидова М.Н.