

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320

Разработана и принята
Педагогическим советом
решение
от 30.05.2024
протокол № 1

Принято
с учетом
мотивированного
мнения совета родителей
протокол № 5 от 29.05.2024

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 320

_____ И.Б.Черноус
Приказ № 226 -Д от 30.05.2024

Принято
с учетом мотивированного
мнения совета обучающихся
протокол № 5 от 29.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1360161)
учебного предмета «Физическая культура»
(Базовый уровень)
для обучающихся 5-9 классов

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 федеральной 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично 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, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Из-за отсутствия должных условий инвариантный модуль «Лыжные гонки» заменяется освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Наличие материально-технической базы позволяет ввести в учебный процесс модуль «Плавание».

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разработано на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательного учреждения. Основной содержательной направленности вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования - 340 часов: 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие

процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь, 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. 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 «Плавание»

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, на развитие физических качеств, характерных для плавания, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Подвижные игры с элементами плавания.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

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. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

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.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега.

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.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упоры.

Лазанье по канату в три приёма.

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.

Модуль «Плавание».

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, на развитие физических качеств, характерных для плавания, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Подвижные игры с элементами плавания.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Футбол. Удары по мячу, его ведение и обводка, правила игры.

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.

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.

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. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах. Лазанье по канату.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий, равномерный 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 на дальность и в цель.

Модуль «Плавание».

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, на развитие физических качеств, характерных для плавания, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Подвижные игры с элементами плавания.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

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. Передачи мяча по прямой. Игровая деятельность.

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.

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 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.

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега.

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 «Плавание».

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

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. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, игровая деятельность.

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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад. Элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность и в цель.

Модуль «Плавание».

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения, судейство.

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

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.

ПРОГРАММА ВАРИАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела набивных мячей. Упражнения на гимнастических снарядах - гимнастической стенке. 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 (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). 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. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. 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). 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 интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень. 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).

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, 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, подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

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 высоту. Бег с препятствиями. 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. 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.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол/Волейбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игровая деятельность с увеличивающимся объёмом времени игры;

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени, в кольцо (баскетбол). Приемы мяча сверху, снизу, подачи по зонам, работа в парах, тройках (волейбол). 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:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные 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;
- 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 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 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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями

- физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
 - выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь»;
 - выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине, в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением;
 - 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).
 - выполнять специальные упражнения с подвижной и неподвижной опорой и без опоры;
 - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
 - выполнять технические элементы плавания различных стилей в согласовании с дыханием.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов 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, составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений;
- 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, удар по мячу).
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять специальные упражнения с подвижной и неподвижной опорой и без опоры;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания различных стилей в согласовании с дыханием.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных 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;
- выполнять лазанье по канату;
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения;
- выполнять метание малого мяча;

- 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 (передачи футбольного мяча, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять специальные упражнения с подвижной опорой и без опоры;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания различных стилей в согласовании с дыханием.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики;
- выполнять беговые, метательные и прыжковые упражнения, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 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 мячу, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).
- совершенствовать технику различных стилей плавания.
- судить простейшие спортивные соревнования по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;
- составлять и выполнять композицию упражнений степ-аэробики и акробатики;
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- 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.
- совершенствовать технику различных стилей плавания.
- судить простейшие спортивные соревнования по плаванию в качестве судьи или

помощника судьи.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА.

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Плавание» (далее - модуль по плаванию, плавание) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании 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.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ

Целью изучения модуля по плаванию является обучение плаванию 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 плавания.

Задачами изучения модуля по плаванию являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, 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 плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в

- процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
 - воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
 - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
 - популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

МЕСТО И РОЛЬ МОДУЛЯ

Модуль по плаванию 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 плаванию 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 физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль по плаванию реализован в следующих вариантах:

- в 5, 6, 7, классах в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана;
- в 8 и 9 классах в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися за счет посещения занятий в ОДОД ГБОУ школы № 320 по программе «Плавание».

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ПО ПЛАВАНИЮ.

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

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

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание).
Характеристика стилей плавания.

Водное поло. Прыжки в воду.

Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.

Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на

груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде, способы отдыха в воде, при судорогах во время плавания, плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед, в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных
- способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
- 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:

- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление

международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;

- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Плавание (модуль «Плавание»)	23			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные
			Контрольные работы	Практические работы	

					ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Плавание (модуль «Плавание»)	23			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Плавание (модуль «Плавание»)	7			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	1			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Физическая культура в основной школе и здоровый образ жизни человека, комплекс упражнений различной направленности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Бег на короткие дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Олимпийские игры древности, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Бег на длинные дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000/2000м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7.	Метание малого мяча.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
9.	Определение состояния организма, составление дневника по физической культуре, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Техника ловли мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Техника передачи мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Ведение мяча стоя на месте	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Ведение мяча в движении	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Технические действия с мячом	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Упражнения утренней зарядки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

19.	Упражнения на развитие гибкости	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	Упражнения на развитие координации	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Опорные прыжки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Упражнения на гимнастической лестнице, на гимнастической скамейке	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Упражнения на формирование телосложения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	Прямая нижняя подача мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Прямая нижняя подача мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32.	Приём и передача мяча снизу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Приём и передача мяча снизу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Приём и передача мяча сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	Приём и передача мяча сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Технические действия с мячом	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	Технические действия с мячом	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

41.	Режим дня, наблюдение за физическим развитием, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Метание малого мяча на дальность	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Организация и проведение самостоятельных занятий, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием. Характеристика видов и стилей плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше и в воде	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше и в воде	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Подвижные игры с элементами плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52.	Подвижные игры с элементами плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Командные игры, игры с элементами прикладного плавания.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	Командные игры, игры с элементами прикладного плавания.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	Специальные и имитационные упражнения в воде	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	Специальные и имитационные упражнения в воде	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

60.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62.	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Упражнения для совершенствования старта из воды	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Изучение стартового прыжка с тумбочки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине,	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	Изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Возрождение Олимпийских игр, символика и ритуалы, комплекс упражнений различной направленности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Спринтерский бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	История первых Олимпийских игр современности, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Гладкий равномерный бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Кросс на 2 км и 3 км.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Составление дневника физической культуры, физическая подготовка человека, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах, комплекс упражнений различной направленности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Основные показатели физической нагрузки, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Передвижение в стойке баскетболиста	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Остановка двумя шагами и прыжком	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Упражнения, направленные на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Упражнения в ведении мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Упражнения на передачу и броски мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Упражнения для коррекции телосложения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	Акробатические комбинации	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, лазание по канату в три приема	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Упражнения ритмической гимнастики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Удар по катящемуся мячу с разбега, технических приёмов обводки.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41.	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Метание малого мяча.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием. Характеристика видов и стилей плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

46.	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Подвижные игры с элементами плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52.	Подвижные игры с элементами плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Командные игры, игры с элементами прикладного плавания.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	Командные игры, игры с элементами прикладного плавания.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	Специальные и имитационные упражнения в воде	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	Специальные и имитационные упражнения в воде	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62.	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Упражнения для совершенствования старта из воды	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Изучение стартового прыжка с тумбочки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	на груди, на спине,			
66.	Изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Истоки развития олимпизма в России, Олимпийское движение в СССР и современной России , комплекс упражнений различной направленности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Беговые и прыжковые упражнения с увеличением скорости передвижения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Равномерный бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Метание малого мяча на дальность и в цель	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7.	Кроссовый бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м. Кросс на 3 км	1		
9.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом, , комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Передача мяча после отскока от пола	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

12.	Ловля мяча после отскока от пола	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Техническая подготовка, способы и процедуры оценивания техники двигательных действий, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	Акробатические комбинации с добавлением упражнений ритмической гимнастики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Стойка на голове с опорой на руки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Упражнения для коррекции телосложения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	Комбинация на гимнастическом бревне	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Комбинация на гимнастическом бревне	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	Упражнений в висах, упорах.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32.	Лазанье по канату	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Лазанье по канату	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

35.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Упражнения на суше и в воде, на развитие физических качеств	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41.	Подвижные игры с элементами плавания.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Старты и повороты, упражнения для совершенствования	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	Подводящие упражнения и плавание в полной координации (брасс, кроль)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Проплывание учебных дистанций различными стилями.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	Проплывание учебных дистанций различными стилями.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Верхняя прямая подача мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Верхняя прямая подача мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52.	Перевод мяча за голову	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Перевод мяча за голову	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	Упражнения для коррекции телосложения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

				электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62.	Передачи мяча по прямой	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Планирование занятий технической подготовкой, оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Эстафетный бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	Равномерный бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67.	Метание малого мяча на дальность и в цель	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Физическая культура в современном обществе, комплекс упражнений различной направленности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, специально-беговые и прыжковые упражнения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Бег на короткие и средние дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

5.	Бег на длинные дистанции, кроссовый бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Прыжки в длину с места, с разбега	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7.	Равномерный и повторный бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	Метание мяча весом 150 г	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Упражнения для профилактики утомления, и умственного перенапряжения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Адаптивная и лечебная физическая культура, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Ведение мяча на месте	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Ведение мяча в движении	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Повороты с мячом на месте	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Передача мяча одной рукой снизу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов, судейство	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Составление планов для самостоятельных занятий, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Акробатические комбинации на основе ранее изученных элементов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

27.	Акробатические комбинации, вольные упражнения на основе ритмической гимнастики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Упражнения для развития подвижности суставов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Передвижения в висячем положении и упоре на руках, лазание по канату	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Коррекция избыточной массы тела, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Упражнения с неопределёнными отягощениями, подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Прохождение усложнённой полосы препятствий			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Дыхательная и зрительная гимнастика, комплексы упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	Приемы мяча сверху, снизу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Приемы мяча сверху, снизу	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	Поддачи по зонам	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	Работа в парах, тройках (волейбол)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

47.	Работа в парах, тройках (волейбол)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Подвижные и спортивные игры	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Прямой нападающий удар	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Прямой нападающий удар	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Тактические действия в защите	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	Тактические действия в нападении	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов, судейство	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Остановка мяча внутренней стороной стопы, правила игры в мини-футбол	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Способы учёта индивидуальных особенностей, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60.	Челночный бег 3*10м, метание мяча весом 150 г	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Бег на короткие и средние дистанции			Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62.	Бег на длинные дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Кроссовый бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Эстафетный бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Прыжки в длину с места, с разбега	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО, прыжки и метание спортивного снаряда	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Специально-беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, комплекс упражнений различной направленности.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Туристские походы как форма активного отдыха, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.	Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Бег на средние дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7.	Бег на длинные дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность и в цель.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	Кроссовый бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги»,	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Измерение функциональных резервов организма, развитие координации движений, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Ведение мяча и передача мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16.	Ведение мяча и передача мяча	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Приемы и броски мяча на месте	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Приемы и броски мяча в прыжке	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

19.	Приемы и броски мяча после ведения	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21.	Техническая подготовка в игровых действиях	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов, судейство	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25.	Восстановительный массаж, занятия физической культурой и режим питания, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26.	Развитие гибкости, упражнения для развития подвижности суставов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28.	Акробатические комбинации на основе ранее изученных элементов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29.	Акробатические комбинации, вольные упражнения на основе ритмической гимнастики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30.	Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32.	Элементы степ-аэробики	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34.	Передвижения в висячем и упоре на руках, по канату	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся, развитие силовых способностей, упражнения с неопредельными отягощениями	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37.	Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38.	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39.	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

				электронная школа (resh.edu.ru)
40.	Банные процедуры, упражнения для снижения избыточной массы тела	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41.	Профессионально-прикладная физическая культура, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42.	Приёмы и передачи мяча на месте	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43.	Приёмы и передачи мяча на месте	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44.	Работа в парах, тройках (волейбол)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45.	Работа в парах, тройках (волейбол)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46.	Приёмы и передачи в движении	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47.	Приёмы и передачи в движении	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49.	Нападающий удар	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50.	Блокировка	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51.	Тактические действия в защите	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52.	Техническая подготовка в игровых действиях	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов, судейство.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов, судейство.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57.	Остановки и удары по мячу с места и в движении, правила игры в мини-футбол	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59.	Развитие скоростных способностей	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60.	Бег на короткие дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61.	Прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги»,	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

62.	Бег на средние и длинные дистанции	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63.	Развитие выносливости, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность и в цель.	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67.	Эстафетный бег, кроссовый бег	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха, комплекс упражнений различной направленности	1		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников. Комплект реализует федеральный компонент ФГОС среднего общего образования по курсу «Физическая культура».

Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 11 издание - М.: Просвещение, 2021г. 127 с.

Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 10 издание - М.: Просвещение, 2020г. 192 с.

Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 9 издание - М.: Просвещение, 2020г. 160 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Физическая культура. 5 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 11 издание - М.: Просвещение, 2021г. 127 с.

Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 10 издание - М.: Просвещение, 2020г. 192 с.

Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - 9 издание - М.: Просвещение, 2020г. 160 с.

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)