

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №3 Тракторозаводского района Волгограда»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

А. А. Губина

Протокол № 1

от «26» августа 2022г.

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

М. М. Монахова Е. П.

«26» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 5-9 класса

основного общего образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26» августа 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включиться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два

часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объема (один час в неделю в каждом классе). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Раздел 3. 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; закалывающие 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 «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 «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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

Раздел 4. Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Раздел 1. 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.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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 профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером;

упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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

Раздел 4. Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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

Раздел 4. Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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

Раздел 4. Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Раздел 1. 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.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

и в движении; удары и блокировка.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Раздел 4. Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися,

сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.		
1.3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Организация и проведение самостоятельных занятий.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	3	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	3	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

	способом «согнув ноги».		
3.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.11	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.17	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.18	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.19	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.20	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

3.23	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Введение баскетбольного мяча.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		52	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1	Нормативы «Президентских состязаний».	3	РЭШ
4.2	Атлетическая гимнастика (работа на тренажёрах).	7	РЭШ
4.3	Прыжки и прыжковые упражнения (через барьеры, скакалку).	1	РЭШ
4.4	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

1.3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		4	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	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.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

	упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.		
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский бег до 60 м.	5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель и на дальность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.10	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11	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.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.12	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.13	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно».	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.14	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.15	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

3.16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.17	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.18	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.19	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.20	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя и верхняя подача мяча в волейболе.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.22	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.23	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.24	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		52	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1	Нормативы «Президентских состязаний».	3	РЭШ
4.2	Атлетическая гимнастика (работа на тренажёрах).	5	РЭШ
4.3	Прыжки и прыжковые упражнения (через барьеры, скакалку).	1	РЭШ
4.4	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	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.	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	площадках.		
2.2	Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	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.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	4	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	4	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.9	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.17	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/

	(мальчики).		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		52	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1	Нормативы «Президентских состязаний»	2	РЭШ
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	РЭШ
4.3	Атлетическая гимнастика (работа на тренажёрах)	6	РЭШ
4.4	Прыжки и прыжковые упражнения (через скакалку, барьеры)	2	РЭШ

Итого по разделу	12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и тем программы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,5	РЭИИ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	РЭИИ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,5	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	0,5	РЭИИ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	РЭИИ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	РЭИИ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	0,5	РЭИИ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3	

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег.	5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег на короткие и средние дистанции.	5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

	упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).		
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.16	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Тактические действия в защите и нападении.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.18	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар; Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.19	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.20	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.21	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя и одной руками в прыжке.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		48	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1	Нормативы «Президентских состязаний».	3	РЭШ
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ
4.3	Атлетическая гимнастика (работа на тренажёрах).	6	РЭШ
4.4	Прыжки и прыжковые упражнения (через скакалку, барьеры).	2	РЭШ
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально - прикладная физическая культура.	0,5	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.2	Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	0,5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции.	5	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.4	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции.	4	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.5	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.6	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием».	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.7	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

	технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.		
3.8	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда (теннисного мяча) с разбега на дальность.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их; разучивание техники кувырка по фазам движения и в полной координации.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.13	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.14	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
3.15	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.16	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
3.17	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

	волейбол.		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.21	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника ведения, передачи, приёма и броска мяча на месте, в прыжке и после ведения.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование технически действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Итого по разделу		48	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1	Нормативы «Президентских состязаний».	3	РЭШ
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	РЭШ
4.3	Атлетическая гимнастика (работа на тренажёрах).	8	РЭШ
4.4	Прыжки и прыжковые упражнения (через скакалку, барьеры).	3	РЭШ
Итого по разделу		15	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	