

Приложение к Адаптированной основной образовательной программе
основного общего образования МАОУ СОШ №1 «Полифорум»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 169-ОД от 30.08.2023

Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов
(вариант 5.1)

Серов, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов с тяжелыми нарушениями речи (далее по тексту - программа) является компонентом Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи МАОУ СОШ №1 «Полифорум», которая разработана на основе Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1025

Программа разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №1 «Полифорум» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ № 1 «Полифорум».

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.

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.

Адаптация учебного материала происходит за счет специально организованной помощи учителя, направленной на облегчение усвоения учебного материала. Адаптация реализуется через использование специальных методов и приемов обучения, адаптацию сложного учебного материала, использование специальной системы оценки результатов освоения, создание специальных условий при проведении оценочных процедур.

Большую роль в обучении детей с ТНР играет максимальное использование адаптированных инструкций к заданиям, упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению, упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания, в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами.

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 личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, 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.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных

модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры 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.

Общее число часов, рекомендованных 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). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе). Третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 школе.

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для 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 (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

корзину.

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

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

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 (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в

режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук),

метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с

последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие 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;
- 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.
- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные 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 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.
- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные 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» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

8 класс

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

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

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 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;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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 (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов	
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (9ч.)¹ Физическая культура в основной школе. Физическая культура и ЗОЖ. Организация спортивной работы в школе.	Правила безопасности на занятиях л/атлетикой. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1	
2		Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью движения: 30 м, 60 м.		1	
3		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.	Физическая культура в основной школе. Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/	1
4		Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Наблюдение за физическим развитием. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	1
5		Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	1
6		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3X10м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	1
7		Физическая культура и здоровый образ жизни. Метание малого мяча с разбега - рекомендации по выполнению норматива ГТО.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/	1
8		Организация спортивной работы в школе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson	1

¹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

		Преодоление полосы препятствий.	/7443/start/314123/	
9		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/	1
10	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (7 ч.)² Олимпийские игры древности. Режим дня и его значение для современного школьника. Требования безопасности на занятиях баскетболом (предупреждение травматизма). 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.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Техника ловли мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/	1
11		Олимпийские игры древности. Техника передачи мяча от груди двумя руками на месте.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/main/314032/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/	1
12		Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/	1
13		Режим дня и его значение для современного школьника. Ведение мяча стоя на месте.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/	1
14		Ведение мяча в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/	1
15		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/	1
16		Технические действия с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	1

² Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

17	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)³ Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1
18	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	Кувырок вперёд и назад в группировке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/	1
19	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Проведение самостоятельных занятий.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Кувырок вперёд ноги «скрестно».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	1
20	Составление и ведение дневника физической культуры.	Осанка как показатель физического развития. Кувырок назад из стойки на лопатках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/	1
21	Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, координации и формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	Проведение самостоятельных занятий. Опорные прыжки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/	1
22	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	Составление дневника по физической культуре. Опорные прыжок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/main/261511/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/	1
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами;	Способы измерения и оценивания осанки. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	1
24		Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, и формирование телосложения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	1
25		Упражнения на гимнастической лестнице. Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/	1

³ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

	передвижение приставным шагом (девочки).		/7438/main/263299/	
26	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».	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/	1
27	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	Упражнения утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/main/262986/	1
28	Осанка как показатель физического развития: правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		1
29	Способы измерения и оценивания осанки.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
31		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/	1
32		Комплекс физических упражнений с коррекционной направленностью. Гимнастическая полоса препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/640/	1
33	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (14 ч.)⁴	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	1

⁴ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

34	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Система дополнительного обучения физической культуре. Повороты на лыжах переступанием на месте.		1
35	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе занятий физической культуры.	Повороты на лыжах переступанием в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	1
36	Влияние оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1
37	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	1
38	Система дополнительного обучения физической культуре.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».		1
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	Спуск на лыжах с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	1
40	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе занятий физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	1
41		Преодоление небольших бугров и впадин на лыжах.		1
42		Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.		1
43		Влияние оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	1
44		Правила соревнований по лыжным гонкам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	1
45		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км.		1
46		Игры-эстафеты на лыжах.		1
50	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (6 ч.)⁵	Требования безопасности на занятиях волейболом. Подводящие упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/	1

⁵ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

51	Требования безопасности на занятиях волейболом.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	1
52	Олимпийские игры в Древней Греции: исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/	1
53	Режим дня: составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Олимпийские игры в Древней Греции Нижняя прямая подача мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/	1
54	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.	Режим дня Технические действия с мячом.		1
55	Правила игры. Игровая деятельность по упрощённым правилам.	Правила игры. Игровая деятельность по упрощённым правилам.		1
56	Модуль «Спортивные игры: футбол» (4 ч.)⁶ Требования безопасности на занятиях футболом.	Требования безопасности на занятиях футболом. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	1
57	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI	1
58	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр.	Ведение футбольного мяча по «прямой», «по кругу», «змейкой» . Обводка мячом ориентиров.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/	1
59		Технические действия с мячом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/	1

⁶ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

60	Модуль «Лёгкая атлетика» (6 ч.)⁷ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/	1
61	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта;	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м, 60м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/	1
62	бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1
63	прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	1
64	метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание малого мяча на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	1
65		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на длинные дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	1
66	Модуль «Спорт» (3 ч.)⁸ 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.	Национальные виды спорта народов России. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/	1
67		Культурно-этнические игры. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/	1
68		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	1

⁷ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

⁸ Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (9 ч.)⁹ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	1
2	Правила техники выполнения тестовых заданий, регистрация результатов.	Спринтерский и гладкий равномерный бег. Бег на короткие дистанции: 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1
3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире.	Бег на короткие дистанции: 60 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/	1
4	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	Возрождение Олимпийских игр. Бег на средние и длинные дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	1
5	ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Правила техники выполнения тестовых заданий, регистрация результатов. Метание малого мяча в подвижную мишень.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	1
6	ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	Метание малого мяча с разбега - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/	1
7	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1387/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	1
8		Олимпийское движение в современном мире. Преодоление полосы препятствий.		1

⁹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

9		Символика и ритуалы Олимпийских игр. Эстафеты и игры с использованием видов легкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	1
10	Модуль «Спортивные игры: баскетбол» (7 ч.)¹⁰ Требования безопасности на занятиях баскетболом. История первых Олимпийских игр современности. 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.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/	1
11		Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами и прыжком.		1
12		Передачи мяча на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	1
13		Ведение мяча в разных направлениях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/	1
14		История первых Олимпийских игр современности. Броски мяча в корзину.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/	1
15		Технические действия с мячом: передача, ведение, бросок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/	1
16		Игровая деятельность с использованием технических приёмов и правил игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	1
17		Модуль «Гимнастика» (16 ч.)¹¹ Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и физическая подготовленность: физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма,	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
18	Акробатические упражнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/	1
19	Акробатическая комбинация.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	1
20	Упражнения для коррекции телосложения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/	1

¹⁰ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

¹¹ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

	связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Ведение дневника физической культуры.	/7449/start/261538/	
21		Упражнения ритмической гимнастики.	https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk	1
22	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1134/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	1
23	Оздоровительные комплексы: 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.	Физическая подготовка и физическая подготовленность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	1
24		Оздоровительные комплексы для профилактики нарушения зрения. Опорные прыжки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	1
25		Упражнения с коррекционной направленностью. Опорные прыжки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1067/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/	1
26	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Лазанье по канату в три приёма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/	1
27		Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/conspect/262119/	1
28		Гимнастическая полоса препятствий. Оценка физической подготовленности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/	1
29		Оздоровительные комплексы для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/conspect/314122/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1398/	1
30	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		1
21	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1

32	стилизированных 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).	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
33	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (14 ч.)¹²	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.		1
34	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		1
35	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.		1
36	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	1
37		Спуски и подъёмы.		1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	1
39	Трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	Торможения и повороты на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	1
40		Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.		1
41		Игры-эстафеты на лыжах.		1

¹² **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

42		Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/	1
43		Правила соревнований по лыжным гонкам.		1
44		Передвижения на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/	1
45		Передвижения по учебной дистанции до 2,5 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.		1
46		Игры-эстафеты на лыжах.		1
47	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (6 ч.)¹³	Требования безопасности на занятиях волейболом. Технические действия игрока без мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/	1
48	Требования безопасности на занятиях волейболом.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	1
49	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Передача мяча двумя руками сверху в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/	1
50	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	Верхняя и нижняя подачи мяча. Правила игры в волейбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1323/	1
51	технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и	Нападающий удар. Игровые действия в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1324/	1
52	сверху.	Игра по правилам с использованием разученных технических действий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	1
53	Модуль «Спортивные игры: футбол» (5 ч.)¹⁴	Техника безопасности на занятиях футболом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	1
	Техника безопасности на занятиях	Подготовительных и подводящих упражнения для освоения технических действий игры		

¹³ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

¹⁴ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	футболом.	футбол.		
54	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных	Удар по катящемуся мячу с разбега. Технические приёмы в остановке и передаче мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/	1
55	технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	Технические приёмы в ведении мяча и обводке ориентиров.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/864/	1
56	Совершенствование техники ранее разученных технических действий	Игровые действия в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	1
57	спортивных игр.	Игра по правилам с использованием разученных технических действий.		1
58	Модуль «Лёгкая атлетика» (8 ч.)¹⁵ Требования безопасности на занятиях лёгкой	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.		1
59	атлетикой.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	1
60	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции;	Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.		1
61	ранее разученные беговые упражнения.	Скоростная выносливость - 6'бег - тестирование физических качеств.		1
62	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	1
63	и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	Прыжковые упражнения: напрыгивание и спрыгивание.		1
64	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	1
65		Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	1

¹⁵ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

66	Модуль «Спорт» (3 ч.)¹⁶ Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Национальные виды спорта народов России. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/	1
67		Культурно-этнические игры. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1273/	1
68		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	1

¹⁶ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (9 ч.)¹⁷ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой (гигиена мест занятий, правила безопасности). 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. Истоки развития олимпизма в России. Ведение дневника по физической культуре.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	1
2		Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на короткие дистанции: 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	1
3		Бег на короткие дистанции: 60 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО.		1
4		Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.		1
5		Истоки развития олимпизма в России. Метание малого мяча по движущейся с разной скоростью мишени.		1
6		Метание малого мяча с разбега - рекомендации по выполнению норматива ГТО.		1
7		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Скоростная выносливость - б'бег - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	1
8		Бег с преодолением препятствий способом «наступление». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	1
9		Ведение дневника по физической культуре.		1

¹⁷ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

		Эстафетный бег.		
10	Модуль «Спортивные игры: баскетбол» (7 ч.)¹⁸ Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	1
11	Требования безопасности на занятиях баскетболом.	Технические действия баскетболиста: остановка двумя шагами, остановка прыжком. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/	1
12	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.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Передачи и ловля мяча на месте и в движении.		1
13	Олимпийское движение в СССР и современной России.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории.		1
14	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Броски мяча в корзину.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/	1
15	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	Индивидуальные действия в нападении и защите в игровых ситуациях.		1
16		Игровая деятельность с использованием технических приёмов и правил игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	1
17	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)¹⁹ Требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, размыкание и смыкание на месте.		1
18	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Акробатические	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	1

¹⁸ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

¹⁹ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

	(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).	упражнения.		
19		Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1
20	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).	Акробатические пирамиды. Стойка на голове с опорой на руки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	1
21	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения ритмической гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/main/ https://www.youtube.com/watch?v=6UTBHNckuQk	1
22		Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения для профилактики нарушения осанки.		1
23		Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Опорные прыжки через гимнастического козла.		1
24		Опорные прыжки через гимнастического козла.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/	1
25	Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	Комбинация на гимнастическом бревне.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/	1
26	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.		1
27		Лазанье по канату в два приёма.		1
28	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	1
29		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине.		1
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.		1

21		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1
32		Преодоление гимнастической полосы препятствий.		1
33	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (14 ч.)²⁰ Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Планирование занятий технической подготовкой.	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Планирование занятий технической подготовкой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	1
34		Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/	1
35		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/	1
36		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
37		Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Спуски и подъёмы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/	1
38		Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	1
39		Торможение на лыжах при спуске с пологого склона способом «упор».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/	1
40		Поворот упором при спуске с пологого склона	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/	1
41		Игры-эстафеты на лыжах.		1
42		Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на одновременный одношажный ход.		1
43	Переход с передвижения одновременным одношажным ходом на попеременный		1	

²⁰ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

		двухшажный ход.		
44		Правила соревнований по лыжным гонкам.		1
45		Передвижения по учебной дистанции до 2,5 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.		1
46		Игры-эстафеты на лыжах.		1
47	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (6 ч.)²¹	Требования безопасности на занятиях волейболом. Технические действия игрока без мяча.		1
48	Требования безопасности на занятиях волейболом.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/main/	1
49	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Перевод мяча за голову.		1
50	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	1
51	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.		1
52		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.		1
53	Модуль «Спортивные игры: футбол» (5 ч.)²²	Техника безопасности на занятиях футболом. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	1
54	Техника безопасности на занятиях футболом.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	1
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара.	Тактические действия при выполнении углового удара.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	1
56	выполнении углового удара и вбрасывании	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за		1

²¹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

²² **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	боковой линии.		
57		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		1
58	Модуль «Лёгкая атлетика» (8 ч.)²³ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с преодолением препятствий способами	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.		1
59	«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».	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.		1
60	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.		1
61	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	Скоростная выносливость - б'бег - тестирование физических качеств.		1
62		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча.		1
63		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	1
64		Бег с преодолением препятствий способом «прыжковый бег».		1
65		Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Эстафетный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	1
66	Модуль «Спорт» (3 ч.)²⁴ Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	Национальные виды спорта народов России. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson	1

²³ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

²⁴ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации

	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		/7150/start/262156/	
67		Культурно-этнические игры.		1
68		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	1

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (9 ч.)²⁵ Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/main/	1
2		Физическая культура в современном обществе. Бег на короткие дистанции: 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	1
3		Бег на короткие дистанции: 60 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/	1
4		Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	1
5		Метание малого мяча по движущейся с разной скоростью мишени.		1
6		Метание малого мяча с разбега. Прыжковые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/	1
7		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Скоростная выносливость - б'бег - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	1
8		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега		1

²⁵ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

		способом «прогнувшись» - рекомендации по выполнению норматива ГТО.		
9		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		1
10	Модуль «Спортивные игры: баскетбол» (7 ч.)²⁶ Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: повороты с мячом на месте.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	1
11	Требования безопасности на занятиях баскетболом.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	1
12	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.	Передача мяча одной рукой снизу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	1
13	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Ведение мяча в разных направлениях и по разной траектории.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	1
14		Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.		1
15		Индивидуальные действия в нападении и защите в игровых ситуациях.		1
16		Игровая деятельность по правилам с использованием технических приёмов.		1
17	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)²⁷ Требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, размыкание и смыкание на месте.		1
18	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	Дыхательная и зрительная гимнастика. Акробатические упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/main/	1
19		Коррекция нарушения осанки. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	1

²⁶ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

²⁷ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на перекладине.		1
21	технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на перекладине.		1
22	с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.		1
23	включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.		1
24	акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	Упражнения для профилактики утомления. Опорные прыжки через гимнастического козла.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/main/	1
25	Упражнения для профилактики утомления. Профилактика умственного перенапряжения.	Профилактика умственного перенапряжения. Опорные прыжки через гимнастического козла.		1
26	Дыхательная и зрительная гимнастика. Коррекция нарушения осанки.	Коррекция избыточной массы тела. Общеразвивающие упражнения с предметами.		1
27	Коррекция избыточной массы тела.	Общеразвивающие упражнения с предметами.		1
28	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Лазанье по канату в два приёма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	1
29		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание.		1
21		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1
32		Преодоление гимнастической полосы препятствий.		1

33	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (14 ч.)²⁸	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	1	
34		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.		1	
35		Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		1
36		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
37		естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,	Составление планов для самостоятельных занятий. Спуски и подъёмы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/main/	1
38		перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.		1
39		двухшажного хода на одновременный	Торможение боковым скольжением.		1
40		бесшажный ход и обратно, ранее разученные	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.		1
41		упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на одновременный одношажный ход.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	1
42			Переход с передвижения одновременным одношажным ходом на попеременный двухшажный ход.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	1
43		Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/	1	
44		Правила соревнований по лыжным гонкам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/main/	1	

²⁸ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

45		Передвижения по учебной дистанции до 2,5 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.		1
46		Игры-эстафеты на лыжах.		1
47	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (6 ч.)²⁹ Адаптивная и лечебная физическая культура.	Требования безопасности на занятиях волейболом. Технические действия игрока без мяча. Передачи мяча.		1
48	Способы учёта индивидуальных особенностей. Требования безопасности на занятиях волейболом.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Прямой нападающий удар.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	1
49	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места,	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.		1
50	тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Способы учёта индивидуальных особенностей. Тактические действия в защите и нападении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/main/	1
51		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.		1
52		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.		1
53	Модуль «Спортивные игры: футбол» (5 ч.)³⁰	Техника безопасности на занятиях футболом. Средние и длинные передачи мяча по прямой.		1
54	Техника безопасности на занятиях футболом.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	1
55	Удар по мячу с разбега внутренней частью	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	https://resh.edu.ru/subject/lesson	1

²⁹ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

³⁰ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	Правила игры в мини-футбол.	/3455/start/	
56	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).	Игровая деятельность с использованием разученных технических и тактических приёмов.		1
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	Игровая деятельность по правилам классического футбола.		1
58	Модуль «Лёгкая атлетика» (8 ч.)³¹ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.		1
59	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.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м и 60м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/	1
60		Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/	1
61		Скоростная выносливость - 6'бег - тестирование физических качеств.		1
62		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча.		1
63		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/	1
64		Кроссовый бег.		1
65		Эстафетный бег.		1
66	Модуль «Спорт» (3 ч.)³² Физическая подготовка к выполнению	Национальные виды спорта народов России. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/	1

³¹ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

³² **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации

	нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/main/	
67		Культурно-этнические игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	1
68		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	1

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Раздел (содержание)	Тема	ЦОР	Кол-во часов
1	Модуль «Лёгкая атлетика» (9 ч.)³³ Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. 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.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Стартовый разгон.		1
2		Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции: 30 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/	1
3		Бег на короткие дистанции: 60 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	1
4		Бег на средние дистанции: 1000 м - тестирование физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	1
5		Бег на длинные дистанции: 2000 м - рекомендации по выполнению норматива ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	1
6		Метание малого мяча с разбега. Прыжковые упражнения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1
7		Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1
8		Прыжок в длину с разбега способами «согнув		1

³³ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

		ноги» и «прогнувшись». Скоростная выносливость - 6'бег - тестирование физических качеств.		
9		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» - рекомендации по выполнению норматива ГТО.		1
10	Модуль «Спортивные игры: баскетбол» (7 ч.)³⁴ Туристские походы как форма активного отдыха.	Требования безопасности на занятиях баскетболом. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	1
11	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	1
12	Требования безопасности на занятиях баскетболом.	Техническая подготовка в игровых действиях: передача мяча на месте и в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	1
13	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	1
14	Основные элементы техники в игровых ситуациях.	Туристские походы как форма активного отдыха. Основные элементы техники в игровых ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	1
15		Индивидуальные действия в нападении и защите в игровых ситуациях.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	1
16		Игровая деятельность по правилам с использованием технических приёмов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	1
17	Модуль «Гимнастика» (16 ч.)³⁵ Требования безопасности на занятиях гимнастикой.	Требования безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.		1
18	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад	Восстановительный массаж. Акробатические упражнения: длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	1

³⁴ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

³⁵ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

19	в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов	Банные процедуры. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности.		1
20	размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.		1
21	кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.		1
22	полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	Упражнения черлидинга. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.		1
23	Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-	Упражнения черлидинга. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.		1
24	аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). Восстановительный массаж. Банные процедуры.	Занятия физической культурой и режим питания. Опорные прыжки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	1
25	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Занятия физической культурой и режим	Оздоровительные мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Опорные прыжки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	1
26	питания. Оздоровительные, коррекционные и	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Общеразвивающие упражнения с предметами.		1
27	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Мероприятия в режиме двигательной	Коррекционные мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Общеразвивающие упражнения с предметами.		1
28	активности обучающихся.	Профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Лазанье по канату в три приёма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/main/	1
29		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине.		1
30		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание.		1

21		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		1
32		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	1
33	Модуль «Зимние виды спорта: лыжная подготовка» (14 ч.)³⁶	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.		1
34	Профессионально-прикладная физическая культура.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	1
35	Требования безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		1
36	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:	Передвижение одновременным одношажным ходом.		1
37	попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы	Передвижение одновременным одношажным ходом.		1
38	перехода с одного лыжного хода на другой.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.		1
39	Прохождение дистанции с преодолением различных препятствий.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.		1
40	Интервальное прохождение дистанции. Круговая эстафета.	Прохождение дистанции с преодолением различных препятствий.		1
41	Комбинированная эстафета. Игры-эстафеты на лыжах.	Профессионально-прикладная физическая культура. Интервальное прохождение дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	1
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.	Круговая эстафета.		1
43	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах при спусках, подъемах, торможении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	1

³⁶ Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания: Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	
44		Комбинированная эстафета.		1
45		Передвижения по учебной дистанции до 2,5 км изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.		1
46		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		1
47	Модуль «Спортивные игры: волейбол» (6 ч.)³⁷ Измерение функциональных резервов организма. Требования безопасности на занятиях волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.	Требования безопасности на занятиях волейболом. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте.		1
48		Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи в движении.		1
49		Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки.		1
50		Измерение функциональных резервов организма. Техническая подготовка в игровых действиях: удары.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	1
51		Техническая подготовка в игровых действиях: блокировка.		1
52		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.		1
53	Модуль «Спортивные игры: футбол» (5 ч.)³⁸ Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	Техника безопасности на занятиях футболом. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	1
54		Техническая подготовка в игровых действиях:	https://resh.edu.ru/subject/lesson	1

³⁷ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

³⁸ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.

	упражнениями и активного отдыха.	приёмы и передачи.	/3466/main/	
55	Техника безопасности на занятиях футболом.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	1
56	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи,	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу в движении.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/	1
57	остановки и удары по мячу с места и в движении.	Игровая деятельность по правилам футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	1
58	Модуль «Лёгкая атлетика» (8 ч.)³⁹ Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.		1
59	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30м, 60м.		1
60	способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000м или 3000м.		1
61	«перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на	Скоростная выносливость - б'бег - тестирование физических качеств.		1
62	дальность.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	1
63		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		1
64		Кроссовый бег.		1
65		Эстафетный бег.		1
66	Модуль «Спорт» (3 ч.)⁴⁰ Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической	Национальные виды спорта народов России. Игра «Лапта».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7150/start/262156/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/main/	1

³⁹ Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.

⁴⁰ **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:** Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

67	подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Культурно-этнические игры.		1
68		Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	1

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать из применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие *методы*: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5» (отлично) - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

«4» (хорошо) - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» (удовлетворительно) - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«2» (неудовлетворительно) - за непонимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие *методы*: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«5» (отлично) - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

«4» (хорошо) - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

«3» (удовлетворительно) - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

«2» (неудовлетворительно) - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

«5» (отлично) - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

«4» (хорошо) - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

«3» (удовлетворительно) более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

«2» (неудовлетворительно) - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности обучающихся

«5» (отлично) - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

«4» (хорошо) - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

«3» (удовлетворительно) - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

«2» (неудовлетворительно) - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Критерии оценивания тестовых работ

Оценка за тестовую работу обучающимся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«5» (отлично) - за правильное выполнение более 85% заданий.

«4» (хорошо) - за 70-85% правильно выполненных заданий.

«3» (удовлетворительно) - за 55-70% правильно выполненных заданий.

«2» (неудовлетворительно) - за 50% и меньше правильно выполненных заданий.