

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ШМО учителей  
естественно-научного цикла  
Протокол №1  
от « 30 » августа 2022 г  
 Евтюхова Т.А.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР  
МКОУ «Средняя школа № 4»  
города Людиново  
 Пильщикова И.Е./  
« 30 » августа 2022 г



Рабочая программа основного общего образования

По физической культуре (для 5-9 классов)

по ФГОС ООО

(Приказ Минпросвещения России от 31 05 2021 г № 287,

зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021г  
,рег номер — 64101)

Разработчики: Соболева Ляна Сергеевна,

Самадова Олеся Анатольевна.

Людиново, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания школы.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

#### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» РЕАЛИЗУЕТСЯ НА УРОКАХ ЧЕРЕЗ :

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработку своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

-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;

-иницирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирование и оформление собственных идей, уважительное отношение к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирование и отстаивание своей точки зрения;

-использование на уроках материалов, формирующих осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему; развивающих гражданственность, национальное самосознание и патриотизм;

-использование на уроках материалов и видов работ, способствующих формированию внутренней готовности учащихся к осознанному и самостоятельному самоопределению в выборе профессии, к корректировке и реализации своих профессиональных планов;

-активизацию интересов учащихся к профориентационным вопросам, к планированию своего будущего, ориентацию учащегося в мире профессий

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **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 прыгивание.

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.

## **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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

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

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

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

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

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

## **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 «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.

## **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 старшеклассников

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

**Модуль «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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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

68 час

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Знания о физической культуре	1.1. Знакомство с программным материалом и требованиям к его освоению. 1.2. Знакомство с системой дополнительного	3	Урок «Миф о зарождении Олимпийских игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a> Урок «История завершения Олимпийских

	<p>обучения физической культуре.</p> <p>1.3. Знакомство с понятием «Здоровый образ жизни»</p> <p>1.4. Знакомство с историей древних Олимпийских игр</p>		<p>игр древности» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a></p>
<p>2. Способы самостоятельной деятельности</p>	<p>2.1. Режим дня.</p> <p>2.2. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.</p> <p>2.3. Физическое развитие человека.</p> <p>2.4. Осанка как показатель физического развития.</p> <p>2.5. Измерение индивидуальных показателей физического развития</p> <p>2.6. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> <p>2.7. Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> <p>2.8. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.</p> <p>2.9. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца.</p> <p>2.10. Ведение дневника физической культуры.</p>	5	<p>Урок «Режим дня» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a></p> <p>Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a></p> <p>Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a></p> <p>Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a></p> <p>Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</a></p> <p>Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a></p> <p>Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a></p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a></p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a></p>
<p>3. Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>3.1. Знакомство с понятием «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</p> <p>3.2. Упражнения утренней зарядки.</p> <p>3.3. Упражнения дыхательной и</p>	2	<p>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a></p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a></p> <p>Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a></p> <p>Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ)</p>

	<p>зрительной гимнастики. 3.4.Водные процедуры после утренней гимнастики 3.5.Упражнения на развитие гибкости. 3.6.Упражнения на развитие координации. 3.7.Упражнения на формирование телосложения.</p>		<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</a> Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a> Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a> Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a></p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>3.8.Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. 3.9.Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. 3.10.Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. 3.11.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	7	<p>Урок «Легкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a> Урок «Легкая атлетика. Бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/</a> Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a></p>
<p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>3.12.Знакомство с понятием спортивно-оздоровительной деятельности в 3.13.Кувырок вперед в группировке. 3.14.Кувырок назад в группировке. 3.15.Кувырок вперед ноги «скрестно». 3.16.Кувырок назад из стойки на лопатках. 3.17. Опорный прыжок на гимнастического козла. 3.18..Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.</p>	10	<p>Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a> Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a> Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a> Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a> Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</a></p>

	3.19.Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. 3.20.Расхождение на гимнастической скамейке в парах.		Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a> Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a>
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Спортивные игры. Баскетбол. 3.20.Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. 3.21.Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений . 3.22.Ведение баскетбольного мяча. 3.23..Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	5	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a> Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры. Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a> Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a> Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
Модуль «Зимние виды спорта»	3.24.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. 3.25.Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 3.26. Повороты на лыжах способом переступания. 3.27 .Подъем в горку на лыжах способом «лесенка». 3.28. Спуск на лыжах с пологого склона. 3.29. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	10	Урок «Лыжные гонки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/</a> Урок «Лыжный спорт в России» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/</a> Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a> Урок «Лыжная подготовка. Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
Модуль «Спортивные игры» Волейбол	3.30.Прямая нижняя подача мяча в волейболе. 3.31.Знакомство с рекомендациями	5	Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на

	<p>учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол.</p> <p>3.32. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.</p> <p>3.33. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.</p>		<p>уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a></p> <p>Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приёмы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a></p> <p>Урок «Волейбол. Основные приёмы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a></p> <p>Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приёмы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a></p>
<p>Модуль «Спортивные игры» Футбол</p>	<p>3.34. Удар по неподвижному мячу.</p> <p>3.35. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>3.36. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>3.37. Ведение футбольного мяча.</p> <p>3.38. Обводка мячом ориентиров (конусов).</p>	<p>5</p>	<p>Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a></p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a></p> <p>Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a></p>

<p>Модуль «Легкая атлетика»</p>	<p>3.39. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. 3.40. Метание малого мяча в неподвижную мишень. 3.41. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании мяча и со способами их использования для развития точности движения. 3.41. Метание малого мяча.</p>	<p>7</p>	<p>Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a> Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</a> Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации. Подведение итогов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/</a></p>
<p>Модуль Спорт</p>	<p>4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы ,демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>9</p>	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
<p>Общее количество часов по программе</p>	<p>68 часов</p>		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.Знания о физической культуре	1.1. Возрождение Олимпийских игр. 1.2. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. 1.3.История первых Олимпийских игр.	3	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
2.Способы самостоятельной деятельности	2.1. Составление дневника физической культуры. 2.2. Физическая подготовка человека 2.3. Правила развития физических качеств 2.4. Определение индивидуальных физической нагрузки. 2.5.Правила измерения показателей физической подготовленности. 2.6.Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. 2.7.Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.	5	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
3.Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	3.1. Упражнения для коррекции телосложения 3.2. Упражнения для профилактики нарушения зрения 3.3.Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	2	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ

<p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>3.4.Акробатическая комбинация 3.5. Опорные прыжки 3.6.Упражнения на низком гимнастическом бревне. 3.7.Знакомство рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений на гимнастическом бревне. 3.8.Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. 3.9. Знакомство рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений на невысокой перекладине. 3.10.Лазание по канату в три приема. 3.11.Упражнения ритмической гимнастикой. 3.12. Знакомство рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастике и подборе музыкального сопровождения.</p>	<p>10</p>	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
--------------------------------	---	-----------	---

<p>Модуль «Легкая атлетика»</p>	<p>3.13.Беговые упражнения 3.14. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты 3.15.Прыжок в высоту разбега. 3.16.Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту способом «Перешагивания» 3.17. Метание мяча в подвижную мишень. 3.18. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.</p>	<p>14</p>	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
<p>Модуль «Зимние виды спорта»</p>	<p>3.19. Передвижение одновременным одношажным ходом. 3.20. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий 3.21. Преодоление небольших трамплинов</p>	<p>10</p>	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>

	при спуске с пологого 3.22. Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов.		
Модуль «Спортивные игры .Баскетбол»	3.23. Технические действия баскетболиста без мяча	15	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Волейбол»	3.24. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию		
Модуль «Спортивные игры .Футбол»	подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча 3.25.Игровые действия в волейболе 3.26.Удар по катящемуся мячу с разбега 3.27. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния		
Раздел 4.СПОРТ	4.1.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	9	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Общее количество часов по программе	68 часов		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре	1.1. Зарождение олимпийского движения 1.2. Олимпийское движение в СССР и современной России 1.3. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами 1.4. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	3	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2.1. Составление дневника физической культуры. 2.2. Физическая подготовка человека 2.3. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» 2.4. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. 2.5. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение 2.6. Планирование занятий технической подготовкой 2.7. Составление плана занятий по технической подготовке 2.8. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий	5	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник.



Модуль «Легкая атлетика»	<p>3.10. Бег с преодолением препятствий</p> <p>3.11. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</p> <p>3.12. Эстафетный бег</p> <p>3.13. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</p> <p>3.14. Метание малого мяча в катящуюся мишень</p> <p>3.15. Знакомство с рекомендациями учителя по</p>	14	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>

	использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений		
Модуль «Зимние виды спорта»	<p>3.16. Торможение на лыжах способом «упор»</p> <p>3.17. Знакомство с рекомендациями учителя.</p> <p>3.18. Поворот упором при спуске с пологого склона.</p> <p>3.19. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона</p> <p>3.20. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>3.21. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения при переходе с одного хода на другой</p>	10	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
Модуль «Спортивные игры .Баскетбол»	3.22. Ловля мяча после отскока от пола	15	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Волейбол»	3.23. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных		Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Футбол»	упражнений для самостоятельного		Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ

	<p>обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</p> <p>3.24. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</p> <p>3.25. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p> <p>3.26. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</p> <p>3.27. Верхняя прямая подача мяча</p> <p>3.28. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку</p> <p>3.29. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голов</p> <p>3.30. Средние и длинные передачи футбольного мяча</p> <p>3.31. Тактические действия игры футбол</p>		<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
Раздел 4. СПОРТ	4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	9	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
Общее количество часов по программе	68 часов		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
8 КЛАСС  
68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре	1.1. Физическая культура в современном обществе 1.2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие 1.3. Адаптивная физическая культура	3	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2.1. Коррекция нарушения осанки 2.2. Коррекция избыточной массы тела 2.3. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой 2.4. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	5	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Раздел 3. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	3.1. Профилактика умственного перенапряжения 3.2. Гимнастическая комбинация на перекладине 3.3. Гимнастическая комбинация на	2	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ

Модуль «Гимнастика»	параллельных брусьях, перекладине 3.4. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики		
Модуль «Легкая атлетика»	3.5. Кроссовый бег 3.6. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» 3.7. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике 3.8. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах 3.9. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	10	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Зимние виды спорта»	3.10. Техника передвижения на лыжах оновременным бесшажным ходом. 3.11. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. 3.12. Торможение боковым скольжением 3.13. Переход с лыжного хода с одного хода на другой.	10	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Баскетбол»	3.14. Повороты с мячом на месте 3.15. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	15	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ  Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Волейбол»	3.16. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
Модуль «Спортивные игры .Футбол»	3.17. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке 3.18. Прямой нападающий удар		

	<p>3.19. Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления</p> <p>3.20. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места</p> <p>3.21. Тактические действия в игре волейбол</p> <p>3.22. Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности</p> <p>3.23. Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол</p>		<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
Раздел 4.СПОРТ	4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Общее количество часов по программе	68 часов		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**9 КЛАСС**  
**68 часов**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре	1.1. Здоровье и здоровый образ жизни 1.2. Пешие туристские подходы 1.3. Профессионально-прикладная физическая культура	3	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2.1. Восстановительный массаж 2.2. Банные процедуры 2.3. Измерение функциональных резервов организма 2.4. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	5	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Раздел 3. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура  Модуль «Гимнастика»	3.1. Занятия физической культурой и режим питания 3.2. Упражнения для снижения избыточной массы тела 3.3. Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности 3.4. Длинный кувырок с разбега 3.5. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь 3.6. Акробатическая комбинация 3.7. Размахивания в висе на высокой перекладине 3.8. Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической	2	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ

	<p>перекладины</p> <p>3.9. Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</p> <p>3.10. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</p> <p>3.11. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</p> <p>3.12. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</p> <p>3.13. Упражнения черлидинга</p>		
Модуль «Легкая атлетика»	<p>3.14. Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</p> <p>3.15. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</p>	10	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
Модуль «Зимние виды спорта»	<p>3.16. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</p> <p>3.17. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</p> <p>3.18. Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции.</p>	10	<p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p> <p>Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ</p>
Модуль «Спортивные игры .Баскетбол»	3.19. Техническая подготовка в баскетболе	15	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Волейбол»	3.20. Техническая подготовка в волейболе		Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Модуль «Спортивные игры .Футбол»	3.21. Техническая подготовка в футболе		Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ

игры .Футбол»			
Раздел 4.СПОРТ	4.1. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	9	Электронный учебник. Интерактивный урок в РЭШ
Общее количество часов по программе	68 часов		