

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«Средняя общеобразовательная школа с. Терса
Вольского района Саратовской области»**

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МОУ ВМР «СОШ с. Терса»
_____/Л.Ю. Рыбакова
Приказ № 402- ОД
от «01» сентября 2022 г.

**Рабочая программа учебного курса
по физической культуре
предмет
для основного общего образования
Срок освоения программы: 5 лет**

Составитель: Курылёв Д. В.,
учитель физической культуры

2022 год

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 «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 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 «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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели

общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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);

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.

6 КЛАСС

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

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

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

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

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), 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.

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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.

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 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);

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;

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.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические/ лабораторные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Проявить интерес к ГТО.	https://resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	Развитие у уч-ов умения совершать правильный выбор.	https://resh.edu.ru
2.4.	Определение	1	0	1	Беседа,	https://resh.edu.ru

	индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой				дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	
2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		7				

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Демонстрация приёмов..	https://resh.edu.ru
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.5	Модуль «Гимнастика» с элементами акробатики.	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	10	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.7	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.	9	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	10	0	10	Поддержка,	https://resh.edu.ru

	Игровые действия в волейболе				похвала. Демонстрация приёмов.	
3.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52				
Раздел 4. Спорт						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Формирован ия интересов к игрой деятельности .	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6				
	ИТОГО	68				

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические/ лабораторные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Проявить интерес к ГТО.	https://resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного	https://resh.edu.ru

					образа жизни	
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
2.3	Правила развития физических качеств	1	0	1	Развитие у уч-ов умения совершать правильный выбор.	https://resh.edu.ru
2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Физическое совершенствование						
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Демонстрация приёмов..	https://resh.edu.ru
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация	https://resh.edu.ru

	в режиме учебного дня				приёмов.	
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.5	Модуль «Гимнастика» с элементами акробатики.	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.6	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52				
Раздел 4. Спорт						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Формирование интереса к игровой деятельности	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6				
ИТОГО		68				

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические/ лабораторные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и	https://resh.edu.ru

					безопасного образа жизни. Проявить интерес к ГТО.	
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	Развитие у уч-ов умения совершать правильный выбор.	https://resh.edu.ru
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru

2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
-----	--	---	---	---	--	---

Итого по разделу		7				
------------------	--	---	--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Демонстрация приёмов..	https://resh.edu.ru
-----	---------------------------------------	---	---	---	------------------------	---

3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	--	---	---	---	---	---

3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	---	---	---	---	---	---

3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	--	---	---	---	---	---

3.5	Модуль «Гимнастика» с элементами акробатики.	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	--	---	---	---	---	---

3.6	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	--	---	---	---	---	---

3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	--	----	---	----	---	---

3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	--	----	---	----	---	---

3.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
-----	---	---	---	---	---	---

Итого по разделу		52				
------------------	--	----	--	--	--	--

Раздел 4. Спорт

4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Формирование интересов к игровой деятельности	https://resh.edu.ru
------	---	---	---	---	---	---

Итого по разделу	6	
ИТОГО	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические/ лабораторные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Проявить интерес к ГТО.	https://resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	Развитие у уч-ов умения совершать правильный выбор.	https://resh.edu.ru

2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru

Итого по разделу

7

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Демонстрация приёмов..	https://resh.edu.ru
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.5	Модуль «Гимнастика» с элементами акробатики.	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.6	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru

3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52				
Раздел 4. Спорт						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Формирование интереса к игровой деятельности	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6				
ИТОГО		68				

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические/ лабораторные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Проявить интерес к ГТО.	https://resh.edu.ru
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни	https://resh.edu.ru
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и	https://resh.edu.ru

					безопасного образа жизни	
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
2.3	Правила развития физических качеств	1	0	1	Развитие уч-ов умения совершать правильный выбор.	https://resh.edu.ru
2.4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.5	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	Беседа, дискуссия. Воспитание культуры общения на уроке.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		7				
Раздел 3. Физическое совершенствование						
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	Демонстрация приёмов..	https://resh.edu.ru
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц	1	0	1	Поддержка, похвала.	https://resh.edu.ru

	в режиме учебного дня				Демонстрация приёмов.	
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	8	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.5	Модуль «Гимнастика» с элементами акробатики.	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.6	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	9	0	9	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.7	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
3.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	6	0	6	Поддержка, похвала. Демонстрация приёмов.	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		52				
Раздел 4. Спорт						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	Формирован ия интересов к игровой деятельности .	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6				
	ИТОГО	68				