

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение МОБУ Гимназия № 3

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1
от «30» августа 2022 г.
зав. кафедрой
Панч Панченко Е.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе
Неженская Неженская М.П.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3
Сычков Сычков В.П.
Приказ №230
от «30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 5-9 классов образовательных организаций)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

Программа по физической культуре отражает основные требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ и составлена с учётом концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;

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

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;

включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;

Учебным планом на изучение физической культуре отводится 340 часов:

Класс	Количество часов в неделю	Всего часов за учебный год
5	2	68
6	2	68
7	2	68
8	2	68
9	2	68

Данная рабочая программа реализуется на основе:

-УМК по физической культуре для 5–9-х классов под редакцией В.И. Лях

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 ее 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 вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Модуль «Легкая 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».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; 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; прием 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 легкой 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 ее 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 водоемах. 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).

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

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

Прыжковые упражнения; 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; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-Й 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 ее 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. Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувыряках (мальчики).

Модуль «Легкая 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».

Метание малого мяча .

Модуль «Зимние виды спорта». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.

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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-Й КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее 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 учета 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 перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелезанием; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах.

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 приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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-Й 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 приемы 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.

Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». 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, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного 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» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

Патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

Духовно-нравственного воспитания:

- 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 свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- 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;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Экологического воспитания:

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Ценности научного познания:

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- 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 ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5-Й КЛАСС

К концу обучения в 5-м 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем 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;
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным 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; прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6-Й КЛАСС

К концу обучения в 6-м 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 беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- 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 (прием 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7-Й КЛАСС

К концу обучения в 7-м 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;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересеченной 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8-Й КЛАСС

К концу обучения в 8-м 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 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, перелезанием (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 подъема 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9-Й КЛАСС

К концу обучения в 9-м 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;
- использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- 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);
- 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;
- 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часов)				

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование (59 часа)				
3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке.	1		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2		
3.6.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений, метании малого мяча, прыжковых упражнений.	1	1	
3.7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4		
3.8.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной	4		

	скоростью на короткие дистанции			
3.9.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5		
3.10.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	5		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках баскетбола	1	1	
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3		
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3		
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в	3		

	корзину двумя руками от груди с места			
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках волейбола.	1	1	
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3		
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3		
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола.	1	1	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		
Раздел 4. Спорт (5 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
Итого:		68	6	

6-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часов)				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование (59 часа)				
3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке.	1		

3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2		
3.6.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений, метании малого мяча, прыжковых упражнений.	1	1	
3.7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4		
3.8.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4		
3.9.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5		
3.10.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	5		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		

3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках баскетбола	1	1	
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3		
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3		
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3		
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках волейбола.	1	1	
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	3		
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3		
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола.	1	1	

3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол Удар по неподвижному мячу	1		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1		
Раздел 4. Спорт (5 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
Итого:		68	6	

7-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часов)				
2.1.	Режим дня и его значение для современного	1		

	школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование (59 часа)				
3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке.	1		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2		
3.6.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений, метании малого мяча, прыжковых упражнений.	1	1	
3.7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4		
3.8.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4		

3.9.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5		
3.10.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	5		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках баскетбола	1	1	
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Различные передачи баскетбольного мяча двумя руками; прямая передача, передача с отскоком от пола.	3		
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении и на месте, змейкой.	3		
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Средний и дальний бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок.	3		

	Бросок мяча в кольцо после ведения.			
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках волейбола.	1	1	
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Прямая верхняя подача мяча в волейболе.	3		
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3		
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола.	1	1	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Различные ведения футбольного мяча; на месте, в движение, змейкой.	1		
Раздел 4. Спорт (5 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru

Итого:	68	6	
---------------	-----------	----------	--

8-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часов)				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование (59 часа)				
3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru

3.2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке.	1		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2		
3.6.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений ,метании малого мяча, прыжковых упражнений.	1	1	
3.7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4		
3.8.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4		
3.9.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5		
3.10.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	5		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на	6		

	лыжах попеременным двухшажным ходом		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2	
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках баскетбола	1	1
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Различные передачи баскетбольного мяча двумя руками; прямая передача, передача с отскоком от пола.	3	
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении и на месте, змейкой.	3	
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Средний и дальний бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо после ведения.	3	
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках волейбола.	1	1
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Прямая верхняя подача мяча в волейболе.	3	
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и	3	

	передача волейбольного мяча двумя руками снизу			
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола.	1	1	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Удар по неподвижному мячу	1		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Различные ведения футбольного мяча; на месте, в движение, змейкой.	1		
Раздел 4. Спорт (5 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
Итого:		68	6	

9-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

	культуре и организацией спортивной работы в школе			https://resh.edu.ru
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2часов)				
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование (59 часа)				
3.1.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
3.2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперед в группировке.	1		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
3.5.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	2		
3.6.	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений ,метании малого	1	1	

	мяча, прыжковых упражнений.			
3.7.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4		
3.8.	Модуль «Легкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4		
3.9.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5		
3.10.	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	5		
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	1	
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	6		
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2		
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках баскетбола	1	1	
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Различные передачи баскетбольного мяча двумя руками; прямая	3		

	передача, передача с отскоком от пола.			
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении и на месте, змейкой.	3		
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Средний и дальний бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо после ведения.	3		
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках волейбола.	1	1	
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Прямая верхняя подача мяча в волейболе.	3		
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	3		
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	3		
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на уроках футбола.	1	1	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Футбол» Удар по неподвижному мячу	1		
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Различные ведения	1		

	футбольного мяча; на месте, в движение, змейкой.			
Раздел 4. Спорт (5 часов)				
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru
Итого:		68	6	