

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Тотемского

муниципального округа

МБОУ "Юбилейная СОШ"

ПРИНЯТО

педагогическим советом

от 30.08.2023 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

от 30.08.2023 г. №110

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1350187)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель программы: Зайцева Светлана Алексеевна
Учитель физической культуры

п. Юбилейный, 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В связи с изменением учебного плана школы на Физическую культуру в 5-9 классе : отводится; 2 часа в неделю (68 часов в год).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая

деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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 приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

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 общеподготовительной 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.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Вид деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	https://resh.edu.ru/	обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (освоение личностных ценностей физической культуры)
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	https://resh.edu.ru/	Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (освоение личностных ценностей физической культуры)
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/	Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорт Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (освоение личностных ценностей физической культуры)
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения

						Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (освоение личностных ценностей физической культуры)
Итого по разделу		4				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (освоение личностных ценностей физической культуры)
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	https://resh.edu.ru/	составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	1	https://resh.edu.ru/	определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки);;</p> <p>составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>заполняют таблицу индивидуальных показателей.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения)</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и</p>

						др.) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1	0	0	https://resh.edu.ru/	разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	0	https://resh.edu.ru/	выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2.10	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/	составляют дневник физической культуры. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		10				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

						Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/	записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)

3.6.	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта)</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья,</p>

						гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 0.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрёстно». Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют

						возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/	уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя;; контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Реализация воспитательного потенциала урока:

						Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	1	0	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	0	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки в высоту с прямого разбега	1	1	0	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и

	рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей					со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1	1	0	https://resh.edu.ru/	анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	1	1	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 7.	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	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>

3.3 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.3 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.3 7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.3 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.3 9.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья,</p>

						гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	2	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2	0	2	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения. Реализация воспитательного потенциала

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.4 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	1	0	1	https://resh.edu.ru/	описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;; определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;; разучивают технику обводки учебных

						конусов; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		51				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	https://resh.edu.ru/	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	59		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Вид деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/	анализируют смысл девиза Олимпийских игр

						и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2. 1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 2.	Физическая подготовка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)

2. 3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/	устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их

						<p>несоблюдения;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
Итого по разделу		7				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;</p>

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики)</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись)</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление</p>

						здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2	1	1	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0	2	https://resh.edu.ru/	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	3	1	2	https://resh.edu.ru/	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; Реализация воспитательного потенциала урока:

						Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	2	1	1	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; Реализация воспитательного потенциала

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»». Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2	0	2	https://resh.edu.ru/	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	4	1	3	https://resh.edu.ru/	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; Реализация воспитательного потенциала урока:

						Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3	https://resh.edu.ru/	разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	0	3	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; Реализация воспитательного потенциала

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Игровые действия в волейболе	5	1	4	https://resh.edu.ru/	разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/	знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по

	катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния					катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		53				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://resh.edu.ru/	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Вид деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение

						необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0	https://resh.edu.ru/	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0	https://resh.edu.ru/	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	https://resh.edu.ru/	обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		4				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	1	0	0	https://resh.edu.ru/	осмысливают понятие «техническая

						подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	1	https://resh.edu.ru/	осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)</p>
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и</p>

						сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		9				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3. 1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/	определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3	1	2	https://resh.edu.ru/	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде. Реализация воспитательного потенциала урока:

						Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	1	1	https://resh.edu.ru/	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	1	1	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма. Реализация воспитательного потенциала

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/	просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	2	1	1	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</i>	2	1	1	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические

						<p>сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.1 3.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</p>	1	0	1	<p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.1 4.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень</p>	1	0	1	<p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.1 5.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p>	1	0	1	<p>https://resh.edu.ru/</p>	<p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>

3.1 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	2	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1	https://resh.edu.ru/	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	3	0	3	https://resh.edu.ru/	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоничное развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья,

						гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	3	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/	наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1	https://resh.edu.ru/	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/	контролируют технику броска мяча в корзину

4.	в корзину двумя руками снизу после ведения					<p>двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала</p>

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	1	https://resh.edu.ru/	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	1	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.3 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Тактические действия игры футбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/	совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием

						разученных технических и тактических действий (обучение в командах); Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		50				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://resh.edu.ru/	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		5				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	57		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Вид деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	https://resh.edu.ru/	готовят рефераты по темам: «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием», «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»; Реализация воспитательного потенциала

						урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/	анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.3.	Адаптивная физическая культура	1	0	1	https://resh.edu.ru/	готовят доклады по темам: «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления», «Лечебная физическая культура её направления и формы организации», «История и развитие Паралимпийских игр». Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2. 1.	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/	изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 2.	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/	измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный

						комплекс корригирующей гимнастики; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/	планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2. 4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		4				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3. 1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	https://resh.edu.ru/	повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультурминуток;; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3. 2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	2	0	2	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности;</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	2	1	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3. 6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	1	1	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические</p>

						особенности в выполнении фаз движения, делают выводы. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	0	2	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	1	3	https://resh.edu.ru/	разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной координации. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение

						высокой физической работоспособности)
3.1 1.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	2	0	2	https://resh.edu.ru/	закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 2.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с образцом техники торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 3.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	3	https://resh.edu.ru/	знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 4.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0	...	
3.1 5.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	0	0	0	...	
3.1 6.	Модуль «Плавание». Проплыwanie учебных дистанций	0	0	0	...	

3.1 7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу.;</p> <p>закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.1 8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.1 9.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	1	1	https://resh.edu.ru/	<p>описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 0.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	3	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p>

						Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямой нападающий удар	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	1	https://resh.edu.ru/	описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	3	https://resh.edu.ru/	знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	4	1	3	https://resh.edu.ru/	знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности) Реализация воспитательного потенциала

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	0	1	https://resh.edu.ru/	формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/	знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		51				
Раздел 4. СПОРТ						
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	62		

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Вид деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	https://resh.edu.ru/	изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	1	https://resh.edu.ru/	обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение

						необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		4				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1.	Восстановительный массаж	0	0	0	...	
2.2.	Банные процедуры	0	0	0	...	
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	2	https://resh.edu.ru/	знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению. наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (приобретение необходимого объема знаний в области физической культуры)
Итого по разделу		3				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	3	0	3	https://resh.edu.ru/	знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом.

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	2	0	2	https://resh.edu.ru/	<p>знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/	<p>изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	1	2	https://resh.edu.ru/	<p>изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Реализация воспитательного потенциала</p>

						урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	1	2	https://resh.edu.ru/	составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	2	0	2	https://resh.edu.ru/	изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	0	2	https://resh.edu.ru/	изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	0	3	https://resh.edu.ru/	разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации. Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения

0.	на параллельных брусьях					отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	2	0	2	https://resh.edu.ru/	составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	2	0	2	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	0	0	0	...	
3.1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	4	1	3	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)

3.1 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/	рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.1 7.	<i>Модуль «Плавание». Плавание брассом</i>	0	0	0	...	
3.1 8.	<i>Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции</i>	0	0	0	...	
3.1 9.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</i>	5	0	4	https://resh.edu.ru/	рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; Реализация воспитательного потенциала урока: Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)
3.2 0.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/	контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);; совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)

						<p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
3.2 1.	<i>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе</i>	5	0	3	https://resh.edu.ru/	<p>совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности)</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
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	9	0	9	https://resh.edu.ru/	<p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> <p>Реализация воспитательного потенциала урока:</p> <p>Физическое воспитание (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, обеспечение высокой физической работоспособности)</p>
Итого по разделу		9				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	61		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

7 КЛАСС

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

1. Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.- Просвещение, 2014.
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

6 КЛАСС

1. Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.- Просвещение, 2014.
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

7 КЛАСС

1. Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы:пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.- М.- Просвещение, 2014.
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

8 КЛАСС

Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)

9 КЛАСС

Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

6 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

7 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

8 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

9 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Телевизор, ноутбук, видеоматериалы, аудиозаписи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, гимнастический подкидной мостик, обруч, рулетка измерительная, щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная, аптечка, стол теннисный, комплект для настольного тенниса, компрессор для накачивания мячей

