

Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
(предметной области физическая культура  
для обучающихся 5-9 классов вариант 7  
МБОУ-СОШ №20 г. Орла).

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Модуль «Лёгкая атлетика». Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр. 8
3. Часть 1. Планируемые результаты.....	стр.11
4. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 16
5. Модуль «Гимнастика» Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр.25
6. Часть 1. Планируемые результаты.....	стр.30
7. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр.34
8. Модуль «Спортивные игры» Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр. 44
9. Часть 1. Планируемые результаты.....	стр. 49
10. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 54
11. Модуль «Зимние виды спорта». 1. Содержание учебного предмета.....	стр. 68
12. Часть 1. Планируемые результаты.....	стр. 71
13. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 76
14. Модуль «Спорт». Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр. 84
15. Часть 1. Планируемые результаты.....	стр. 87
16. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 91
17. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	стр.97

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (в дальнейшем ЗПР) дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне основного общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, спорт. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР. Программа имеет коррекционную направленность, разработана с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

### **Цель и задачи реализации программы**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитательное значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного

олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития**

**Удовлетворение особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов,

сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

**Программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Адаптивной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

**Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет в 6 классе 2 часа, в 7-9 классах 1 часа в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 170 часов при проведении 1 урока адаптивной физической культуры в неделю (по 34 часов ежегодно);

**Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

**МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## 5 КЛАСС

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

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

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

**Способы Физкультурной 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 «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 места.

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

## 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 физкультурной 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 «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: ранее разученные прыжковые упражнения в длину; напрыгивание и спрыгивание.

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

### **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 физкультурной 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 «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения;

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

### **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 физкультурной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий коррекционной 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 «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с места.

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.

## **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 физкультурной 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 «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
  - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
  - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- иницирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с места;

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 КЛАСС**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять 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;

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 прыжок в длину с места, 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;

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 КЛАСС. 10 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,75 час)</b>			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	<a href="https://goo.su/b52iPA">https://goo.su/b52iPA</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,25 час)</b>			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 10ч.</b>			



3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0.25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	0.25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9ч.</i>			
3.16.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.17.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.18.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.19.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.20.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.21.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.22.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.23.	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>10</b>	

#### 6 КЛАСС. 10 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	--

<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,5 часа)</b>			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072">https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072</a>
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367">https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,5 часа)</b>			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,25	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv">https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv</a>
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872">https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872</a>
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366">https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10часа)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	3	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067">https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067</a>
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696">https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 20</i>			
3.10	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.11	Низкий старт, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений( старт на одну руку) ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	3	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2948593614710454778">https://yandex.ru/video/preview/2948593614710454778</a>
3.12	Отталкивания прыжка в длину способом согнув ноги. Приземление	3	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10916047418632624927">https://yandex.ru/video/preview/10916047418632624927</a>
3.13	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с	3	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>

	ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60); бег на дистанцию до 500 м; равномерный		
	Обучение технике челночного бега 3/10	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.14	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей бега.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.15	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.16	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>24</b>	

## 7 КЛАСС. 10 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)</b>			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)</b>			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10ч. )			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
Модуль «Лёгкая атлетика». 9ч.			
3.10.	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.11	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.12.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.14.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения		
3.15.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.16.	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держание мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Метание малого мяча в катящуюся мишень.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		10	

#### 8 КЛАСС. 10 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)</b>			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)</b>			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3	Составление планов-конспектов	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10 час)</b>			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9</i>			
3.10.	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.11	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с места.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.12.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	челночный бег; ускорение из разных исходных положений.		
3.13.	равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.14.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.15.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.16.	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>10</b>	

### 9 КЛАСС. 10 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)</b>			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)</b>			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10 часа)</b>			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 9ч.</i>			
3.10.	Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.11	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжок в длину с места.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>



3.12.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_ минутный бег.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.14.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.15.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.16.	<u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения для освоения и закрепления техники метания мяча	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>10</b>	

## МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА»

### ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

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

**Способы Физкультурной 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).

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».

## 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 физкультурной 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).

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).

## 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 физкультурной 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. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

## **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 физкультурной 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).

## **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 физкультурной 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. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются театральными постановками; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;  
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;  
проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;  
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;  
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;  
выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять 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;  
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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);



тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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 упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 КЛАСС. 7 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,75 час)</b>			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	<a href="https://goo.su/b52iPA">https://goo.su/b52iPA</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,25 час)</b>			
2.1.	Режим дня и его значение для современного	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/">https://fk12.ru/books/</a>

	школьника		<a href="https://fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (7 часов)</b>			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0.25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	0.25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
<i>Модуль «Гимнастика». 6 часов</i>			
3.7.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.8.	Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.9.	Кувырок назад из стойки на лопатках. Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.10.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.11.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

3.12.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

### 6 КЛАСС. 7 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,5 часа)</b>			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072">https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072</a>
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367">https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,5 часа)</b>			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,25	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv">https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv</a>
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1,5	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872">https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872</a>
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366">https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (15 часов)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067">https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067</a>
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696">https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696</a>
<i>Модуль «Гимнастика». 13 часов</i>			

3.3.	Охрана труда на уроках физической культуры раздел гимнастика. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4800571887392613472">https://yandex.ru/video/preview/4800571887392613472</a>
3.4.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.5	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.6.	М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.7.	<u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.8.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.9	Прыжки через скакалку	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		15	

ПРОГРАММЕ		
-----------	--	--

### 7 КЛАСС. 7 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1час)</b>			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.2.	. Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25	
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 часов)</b>			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (7часов)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Модуль «Гимнастика». 6 часов</b>			
3.3.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений		
3.4.	Стойка на голове с опорой на руки. Упражнения степ-аэробики	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.5	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.6.	М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.7.	<u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.8.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

**8 КЛАСС. 7 ЧАСОВ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)</b>			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)</b>			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (7 часов)</b>			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>



	физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.		
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Гимнастика». 6 часов</i>			
3.3.	Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно». Поворот на пол- оборота. Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.4.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши)	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.5	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.6.	М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд. Стойка на	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.		
3.7.	<u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.8.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

### 9 КЛАСС. 7 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)</b>			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0.25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 часов)</b>			

2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (7часов)</b>			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<i>Модуль «Гимнастика». 6 часов</i>			
3.3.	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.4.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация с включением ранее освоенных	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

	упражнений в упорах и висах (юноши)		
3.5	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.6.	М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.7.	<u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.8.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

## МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

### ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

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

**Способы Физкультурной 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 «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## 6 КЛАСС

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

**Способы физкультурной 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 «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

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

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

**Способы физкультурной 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 «Спортивные игры».*

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

**Способы физкультурной 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 «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 (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

## 9 КЛАСС

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

**Способы физкультурной 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 «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.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются театральными постановками; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы



- в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
  - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
  - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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;  
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);  
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.

### ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 КЛАСС. 13 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,75 час)</b>			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	<a href="https://goo.su/b52iPA">https://goo.su/b52iPA</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,25 час)</b>			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-</a>

			<a href="#">matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (11 часов)</b>			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 5 часов</i>			
3.30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.31.	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.32.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.33.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 3 часов</i>			
3.34.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.35.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.36.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	0.5	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.37.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	0.5	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 2 часа</i>			
3.38.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.39.	Удар по неподвижному мячу	0,5	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.40.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0,5	<a href="https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.41.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	0,5	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>11</b>	

## 6 КЛАСС. 25 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,5 часа)</b>			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072">https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072</a>
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367">https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,5 часа)</b>			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,25	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO_esymnkBei-nH-ZzVnKycv">https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO_esymnkBei-nH-ZzVnKycv</a>
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1,5	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872">https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872</a>
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366">https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (25 часов)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067">https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067</a>



3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696">https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 9 часов</i>			
3.23	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.24	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/1751677381232548949">https://yandex.ru/video/preview/1751677381232548949</a>
3.25	Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/8946704225270778372">https://yandex.ru/video/preview/8946704225270778372</a>
3.26	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2879312995903066811">https://yandex.ru/video/preview/2879312995903066811</a>
3.27	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/15838273639284924838">https://yandex.ru/video/preview/15838273639284924838</a>
3.28	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 8 часов</i>			
3.29	Техника безопасности на уроке по волейболу. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2982227587610383440">https://yandex.ru/video/preview/2982227587610383440</a>

3.30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/13965855418164336643">https://yandex.ru/video/preview/13965855418164336643</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/9260015502433205584">https://yandex.ru/video/preview/9260015502433205584</a>
3.31	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.32	Тактические действия в защите и нападении.	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.33	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	2	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 3 часа</i>			
3.34	Техника безопасности на уроке по футболу. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.35	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.36	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.37	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927">https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>22</b>	

## 7 КЛАСС. 11 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1час)</b>			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.2.	. Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25	
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 часов)</b>			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.4.			
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (11часов)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 5 часов</i>			
3.23.	Техника безопасности на урока по баскетболу. Рекомендациями учителя по	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.		
3.24	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.25	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.26.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.27.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 3 часа</i>			
3.29.	Техника безопасности на урока по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.31	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.32.	Тактические действия в защите и нападении.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

3.33.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 2 часа</i>			
3.34.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.35	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.36.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.37.	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).	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>11</b>	

### 8 КЛАСС. 11 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)</b>			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	организации.		
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)</b>			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (13 часов)</b>			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 5 часов</i>			
3.23.	Техника безопасности на урока по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.24	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.25	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.26.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.27.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 3 часов</i>			
3.29.	Техника безопасности на урока по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	для освоения технических действий игры волейбол		
3.30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.31	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.32.	Тактические действия в защите и нападении.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.33.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 2 часа</i>			
3.34.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.35	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.36.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.37.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>



	технических приёмов (юноши).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		11	

### 9 КЛАСС. 11 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)</b>			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)</b>			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (11 часов)</b>			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

	снижения избыточной массы тела.		
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 5 часов</i>			
3.23.	Техника безопасности на урока по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.24	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.25	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.26.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.27.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 3 часа</i>			
3.29.	Техника безопасности на урока по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол		
3.30	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.31	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.32.	Тактические действия в защите и нападении.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.33.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 2 часа</i>			
3.34.	Техника безопасности на урока по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.35	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.36.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.37.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием	0,5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

	ранее разученных технических приёмов (юноши).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		7	

## МОДУЛЬ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

### ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы Физкультурной 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 «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.

#### 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 физкультурной 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 «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.

## 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 физкультурной 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 «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.

## **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 физкультурной 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 «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.

## **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 физкультурной 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 «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.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

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

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 КЛАСС**

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

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **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); 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);

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 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);

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;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

---

### **5 КЛАСС. 2 ЧАСА**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 час)</b>			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0,2	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,1	<a href="https://goo.su/b52iPA">https://goo.su/b52iPA</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,5 часа)</b>			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,2	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (2 часа)</b>			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>

3.6.	Упражнения на развитие координации	0,1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
Модуль «Зимние виды спорта».			
3.24.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,8	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.25.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.26.	Повороты на лыжах способом переступания	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
3.27.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0,25	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.28.	Спуск на лыжах с пологого склона Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0,25	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>2</b>	

### 6 КЛАСС. 3 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,2 часа)</b>			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072">https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072</a>
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367">https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)</b>			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv">https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv</a>
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872">https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872</a>

	физической подготовкой		
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366">https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,5 часа)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067">https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067</a>
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	0,2	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696">https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696</a>
Модуль «Зимние виды спорта».			
3.17	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,6	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.18	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
3.19	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом;	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398">https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398</a>
3.20	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089">https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089</a>
3.21	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>3</b>	

### 7 КЛАСС. 2 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,4 часа)</b>			

1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часов)			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (2 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
Модуль «Зимние виды спорта».			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,6	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
3.18	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>

3.19.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
3.20.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
3.21.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		2	

### 8 КЛАСС. 2 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0.3 часа)</b>			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часов)</b>			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>



2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (2 часа)</b>			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта». 2 часов</b>			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Передвижение на лыжах	0,6	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	одновременным бесшажным ходом;		
3.18.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.29.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.20.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.21.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>2</b>	

## 9 КЛАСС. 2 ЧАСА

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)</b>			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)</b>			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

	работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.		
2.2.	Баннйе процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (2 часа)</b>			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта». 2 часа</b>			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,60	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.18	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.19.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>

3.20.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.21.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	0,25	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		2	

## МОДУЛЬ «СПОРТ»

### ЧАСТЬ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 5 КЛАСС

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

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

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

**Способы Физкультурной 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 «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 физкультурной 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 «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 физкультурной 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 «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 физкультурной 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 «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 физкультурной 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 «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.

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются театральными постановками; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;  
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 КЛАСС**

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

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 КЛАСС**

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

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- 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;  
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;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 час)</b>			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	0,1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>

	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека		
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,1	<a href="https://goo.su/b52iPA">https://goo.su/b52iPA</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,5 час)</b>			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,1	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,1	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (3,2 часа)</b>			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0,05	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0,05	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	0,05	<a href="https://goo.su/mz5Xx6r">https://goo.su/mz5Xx6r</a>
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,05	<a href="https://clck.ru/RshaS">https://clck.ru/RshaS</a>
<i>Модуль «Спорт» 3 часа</i>			
3.43.	Физическая подготовка: освоение содержания	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

## 6 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,2 часа)</b>			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072">https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072</a>
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367">https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)</b>			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,1	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv">https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv</a>
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872">https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872</a>
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366">https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (3,5 часа)</b>			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067">https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067</a>
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	0,25	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696">https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696</a>
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.38	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/5868265141947622617">https://yandex.ru/video/preview/5868265141947622617</a>

	культурно-этнических игр.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

### 7 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,4 часа)			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev</a>
1.2.	. Олимпийское движение в СССР и современной России	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,1	
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (3,3 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,15	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,15	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
Модуль «Спорт».			
3.38.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

### 8 КЛАСС. 68 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)</b>			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)</b>			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (3,4 часа)</b>			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>

	оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.		
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev</a>
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.38.	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.	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

#### 9 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)</b>			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 час)</b>			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>



	работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.		
2.2.	Баннные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (3,4 часа)</b>			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0,2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</a>
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.38.	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.	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>4</b>	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФГОС ООО.**

Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021

Рабочая программа 5-9 класс по физической культуре. Предметная линия учебников А. П.

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
- Образовательные сайты для учителей физической культуры

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор

