

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(предметной области физическая культура
для 5-9 классов МБОУ -СОШ №20 г. Орла)

Орел -2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Модуль «Лёгкая атлетика». Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр.5
3. Часть1. Планируемые результаты.....	стр. 9
4. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 14
5. Модуль «Гимнастика» Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр.24
6. Часть1. Планируемые результаты.....	стр.28
7. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр.33
8. Модуль «Спортивные игры» Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр. 43
9. Часть1. Планируемые результаты.....	стр. 48
10. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 53
11. Модуль «Зимние виды спорта». Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр.66
12. Часть2. Планируемые результаты.....	стр.70
13. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр.74
14. Модуль «Спорт». Часть 1. Содержание учебного предмета.....	стр. 83
15. Часть2. Планируемые результаты.....	стр. 87
16. Часть 3. Тематическое планирование.....	стр. 91
17. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса....	стр.97

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и

умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», и «Спортивные игры»). Модуль «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся

данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5- 9 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания и с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и элементов содержания, представленных в Универсальном кодификаторе по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

В рамках учебного предмета физической культуры изучаются следующие модули:

модуль «Легкая атлетика»,

модуль «Гимнастика»,

модуль «Спортивные игры»

модуль «Зимние виды спорта»

модуль «Спорт».

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 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 «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 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 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. 24 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,75 час)			
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	https://goo.su/mz5Xx6r
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	https://clck.ru/RshaS
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	https://goo.su/b52iPA
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,25 час)			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r

	развития)		
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	https://clck.ru/RshaS
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	https://fk12.ru/books/fi-zicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://fk12.ru/books/fi-zicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.6.	Упражнения на развитие координации	1	https://clck.ru/RshaS
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 18</i>			
3.7.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	https://fk12.ru/books/fi-zicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.8.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	4	https://goo.su/mz5Xx6r
3.9.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	4	https://fk12.ru/books/fi-zicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.10.	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	1	https://fk12.ru/books/fi-zicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.11.	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2	https://fk12.ru/books/fi-zicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.12.	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	2	https://clck.ru/RshaS

	использования для развития точности движения		
3.13.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	2	https://clck.ru/RshaS
3.14.	Метание малого мяча на дальность	2	https://goo.su/mz5Xx6r
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		24	

6 КЛАСС. 24 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,5 часа)			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,25	https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,25	https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,25	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,25	https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (24 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	3	https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	1	https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 20</i>			

3.3.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.4	Низкий старт, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений (старт на одну руку) ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	3	https://yandex.ru/video/preview/2948593614710454778
3.5.	Отталкивания прыжка в длину способом согнув ноги. Приземление	3	https://yandex.ru/video/preview/10916047418632624927
3.6.	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 500 м; равномерный	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.7	Технике челночного бега. 3X10	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.8.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей бега.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.9.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.10	<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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		24	

7 КЛАСС. 24 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	. Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (24 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 21</i>			
3.3.	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	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev

	ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики.		
3.4	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
3.5.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
3.6.	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.	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
3.7.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
3.8.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7klass-matveev
3.9.	<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.	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-7-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		24	

8 КЛАСС. 24 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1час)			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (24 часа)			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 19</i>			
3.3.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.4	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.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.5.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.6.	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.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.7.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.8.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.9.	<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	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		24	

9 КЛАСС. 24 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	время активного отдыха		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (24часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 17</i>			
3.3.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.4	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.	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.5.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.6.	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.	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

3.7.	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.8.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.9.	<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	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		24	

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 физической 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 относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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 физкультурминут 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 упражнения 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. 15 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,75 час)			
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	https://goo.su/mz5Xx6r
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,25	https://clck.ru/RshaS
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,25	https://goo.su/b52iPA
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1,25 час)			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r

2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,25	https://clck.ru/RshaS
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (15 часов)			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.4.	Упражнения на развитие координации	1	https://clck.ru/RshaS
<i>Модуль «Гимнастика». 11 часов</i>			
3.5.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.6	Упражнения на гимнастических ковриках	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.7.	Кувырок вперёд в группировке	1	https://clck.ru/RshaS
3.8.	Кувырок назад в группировке	1	https://clck.ru/RshaS
3.9.	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.10.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	https://goo.su/mz5Xx6r
3.11	Комплекс упражнений из ранее разученных элементов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.12.	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

			klass-matveev
3.13.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.14.	Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.15	Упражнения в висах и упорах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		15	

6 КЛАСС. 15 ЧАСОВ

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

Модуль «Гимнастика». 13 часов			
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».	1	https://yandex.ru/video/preview/4800571887392613472
3.4.	Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	https://yandex.ru/video/preview/4492267055354878464
3.5.	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	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.6	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	2	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.7.	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	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.8.	<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	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.9.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	2	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.10	Прыжки через скакалку	2	https://fk12.ru/books/fiziches

			kaya-kultura-6-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		15	

7 КЛАСС. 15 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1час)			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	. Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 часов)			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (15часов)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
<i>Модуль «Гимнастика». 13 часов</i>			
3.3.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

	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.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.5.	Упражнения степ-аэробики	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.6	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.7.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.8.	<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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.9.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
	Прыжки через скакалку	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		15	

8 КЛАСС. 15 ЧАСОВ

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

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (12часов)			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

	развитие координации		
<i>Модуль «Гимнастика». 13 часов</i>			
3.3.	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол- оборота.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.4.	Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.5.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.6	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.7.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.8.	<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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.9.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.10	Прыжки через скакалку	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		15	

9 КЛАСС. 15 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 час)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье чел.	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 часов)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (15 часов)			

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Гимнастика». 13 часов</i>			
3.3.	Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.4.	Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.5.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.6	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.7.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.8.	<u>Акробатические комбинации.</u> Например: 1) мост из	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	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.		kultura-8-9-klassy-matveev
3.9.	Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упр.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.10	Прыжки через скакалку	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		15	

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 физической 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 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;

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. 21 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,4 час)			
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	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,15	https://clck.ru/RshaS
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,15	https://goo.su/b52iPA
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,6 час)			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной	0,1	https://clck.ru/RshaS

	пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца		
2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (1часов)			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,25	https://clck.ru/RshaS
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 9 часов</i>			
3.7.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.8.	Ведение баскетбольного мяча	2	https://clck.ru/RshaS
3.9.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2	https://goo.su/mz5Xx6r
3.10.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
	Учебная игра	2	
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 7 часов</i>			
3.11	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.12.	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	https://clck.ru/RshaS
3.13	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

3.14.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.15	Учебная игра	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 3 часа</i>			
3.38.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. Удар по неподвижному мячу	1	https://clck.ru/RshaS
3.40.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		21	

6 КЛАСС. 21 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,5 часа)			
1.1.	Возрождение олимпийских игр	0,25	https://yandex.ru/video/preview/9119393359852583072
1.2.	История первых олимпийских игр Современности	0,25	https://yandex.ru/video/preview/2764983645017267367
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час)			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0,25	https://www.youtube.com/playlist?list=PLAUhrtAMVO-esymnkBei-nH-ZzVnKycv
2.2.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0,5	https://yandex.ru/video/preview/2390350709144026872
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,25	https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0.1 часов)			

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	0.5	https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 9 часов</i>			
3.3.	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev
3.4	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	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev https://yandex.ru/video/preview/1751677381232548949
3.5	Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника ловли и передачи мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча после отскока от пола	1	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev https://yandex.ru/video/preview/8946704225270778372
3.6.	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	2	https://yandex.ru/video/preview/2879312995903066811
3.7.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev https://yandex.ru/video/preview/15838273639284924838
3.8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-6-klass-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 7 часов</i>			

3.9.	Техника безопасности на уроке по волейболу. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол.	1	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev https://yandex.ru/video/preview/2982227587610383440
3.10	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	2	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.11	Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи	2	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.12	Тактические действия в защите и нападении.	1	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.13	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	1	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 3 часа</i>			
3.14	Техника безопасности на уроке по футболу. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол	1	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.15	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	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev
3.16	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	0,5	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-6-klass-matveev

3.17	Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		21	

7 КЛАСС. 21 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1час)			
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0.6 часов)			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.4.			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 9 часов</i>			
3.3.	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.4	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.5	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.6.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.7.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.8.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 7 часов</i>			
3.9.	Техника безопасности на уроке по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.10	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.11	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.12.	Тактические действия в защите и нападении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

3.13.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 3 часа</i>			
3.14.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.15	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.16.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.17.	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		21	

8 КЛАСС. 21 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0.75 час)			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0.75 час)			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 0.5			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 9 часов</i>			
3.3.	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.4	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.5	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.6.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.7.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.8.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 7 часов</i>			
3.9.	Техника безопасности на уроке по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.10	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Поддача мяча.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.11	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.12.	Тактические действия в защите и нападении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.13.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 3 часа</i>			
3.14.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.15	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.16.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.17.	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).	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		21	

9 КЛАСС. 21 ЧАСОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0.75 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(0.75 часов)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0.5 часов)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 9 часов</i>			
3.3.	Техника безопасности на урока по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.4	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.5	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.6.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.7.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

			kultura-8-9-klassy-matveev
3.8.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 7 часов</i>			
3.9.	Техника безопасности на уроке по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.10	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.11	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.12.	Тактические действия в защите и нападении.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.13.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». 3 часа</i>			
3.14.	Техника безопасности на уроке по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

3.15	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.16.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.17.	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).	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		21	

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 физической 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. Бутковского 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 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;

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. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,4 час)			
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в	0.2	https://goo.su/mz5Xx6r

	жизнедеятельности современного человека		
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,1	https://clck.ru/RshaS
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,1	https://goo.su/b52iPA
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,4 часа)			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,1	https://clck.ru/RshaS
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,2 часа)			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0,05	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0,05	https://goo.su/mz5Xx6r
3.3.	Упражнения на развитие координации	0,1	https://clck.ru/RshaS
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	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

3.25.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.26.	Повороты на лыжах способом переступания	0,5	https://clck.ru/RshaS
3.27.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0,5	https://goo.su/mz5Xx6r
3.28.	Спуск на лыжах с пологого склона	0,5	https://clck.ru/RshaS
3.29.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

6 КЛАСС. 4 ЧАСА

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

	физической подготовкой		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,5 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,25	https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	0,25	https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696
Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа			
3.17	Рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.18	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
3.19	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом;	0,5	https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398
3.20	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	0,5	https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089

	техники торможения упором.		
3.21	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	0,5	https://yandex.ru/video/preview/5426663309312232896
3.22	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-klass-matveev
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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.4.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часов)			
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

2.2.	Понятие «техническая подготовка	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0.3 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.18	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.19.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.20.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.21.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3.22.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

8 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0.3 часа)			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часов)			
2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0.4 часа)			
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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0,2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Модуль «Зимние виды спорта». 3 часов			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.18.	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.19.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.20.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.21.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.22.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

9 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0.4 часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0,2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Модуль «Зимние виды спорта». 3 часа			
3.17.	Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.18	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.19.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием,	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

	перелазанием;		
3.20.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.21.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно;	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.22.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	0,5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

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 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;

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
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 час)			
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	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0,1	https://clck.ru/RshaS
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0,1	https://goo.su/b52iPA
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,5 час)			
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня, (организация и проведение самостоятельных занятий). Ведение дневника физической культуры	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели (измерение индивидуальных показателей физического развития)	0,1	https://goo.su/mz5Xx6r
2.4.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0,1	https://clck.ru/RshaS

2.5.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,1	https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (1 часа)			
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность» Водные процедуры после утренней зарядки	0,25	https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
3.2.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения утренней зарядки	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r
3.3.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости.	0,25	https://goo.su/mz5Xx6r
3.6.	Упражнения на развитие координации	0,25	https://clck.ru/RshaS
<i>Модуль «Спорт» 4 часа</i>			
3.7.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

6 КЛАСС. 4 ЧАСА

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

	физической подготовкой		
2.3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0,1	https://yandex.ru/video/preview/3063713518653153366
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,5 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,25	https://yandex.ru/video/preview/17735798339813033067
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме	0,25	https://yandex.ru/video/preview/9377736520408156696
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.3.	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.	4	https://www.gto.ru/ https://yandex.ru/video/preview/5868265141947622617
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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
1.2.	. Олимпийское движение в СССР и современной России	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev

2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,3 часа)			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0,15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.3.	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.	4	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

8 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)			
1.1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
1.3.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 часа)			

2.1.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.2.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0.5 часа)			
3.1.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
3.2.	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.3.	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.	4	https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		4	

9 КЛАСС. 4 ЧАСА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (0,3 часа)			
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.2.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (0,3 час)			
2.1.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.2.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма.	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
2.3	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	0,1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (0,5 часа)			
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
3.2.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	0,25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev
<i>Модуль «Спорт».</i>			
3.3.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	4	https://www.gto.ru/

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

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://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

