

Приложение № 25 к Основной образовательной программе основного общего образования. Утверждено приказом директора МАОУ СОШ № 32 с углубленным изучением отдельных предметов от 29.08.2025 г. № 220-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 надежности 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 ее 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, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своем 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" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным 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 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 для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 340 часов: в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

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

Содержание обучения в 5 классе

- Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их

содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

- Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль "Гимнастика".

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

Модуль "Легкая атлетика".

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 6 классе

- Знания о физической культуре.

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

- Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги"

(мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 7 классе

- Знания о физической культуре.

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

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

- Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой".

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными способами.

Модуль "Спортивные игры".

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

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 8 классе

- Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

- Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая атлетика".

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись".

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием,

торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

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

Модуль "Спорт".

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

Содержание обучения в 9 классе

-Знания о физической культуре.

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

- Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением

пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль "Легкая атлетика".

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание". Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль "Зимние виды спорта".

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

Модуль "Спорт".

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

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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 свое 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 учетом 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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

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

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

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

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

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

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

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

-демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";

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

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

-баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

-волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

-футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 Олимпийских 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;

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

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

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

-выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

-выполнять прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

-выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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 обучающихся, 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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

-выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;

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

-выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

-тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях

игровой деятельности).

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", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

- использовать приемы 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 вперед способом "прогнувшись" (юноши);

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

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

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

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

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять повороты кувырком, маятником;

- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Физическая культура в основной школе.	1	https://uchi.ru/
		Бег на короткие дистанции.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1	
		Бег на длинные дистанции.	1	
		Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
		Метание малого мяча на дальность.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ловли мяча.	1	
		Техника ловли мяча.	1	
		Техника передачи мяча.	1	
		Ведение мяча стоя на месте.	1	
		Ведение мяча в движении.	1	
		Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	
		Технические действия с мячом.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Режим дня.	1	https://uchi.ru/
		Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	
		Упражнения на развитие гибкости.	1	
		Кувырок вперед и назад в группировке.	1	
		Кувырок назад из стойки на лопатках.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
		Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	
		Упражнения на гимнастической лестнице.	1	
		Кувырок вперед ноги «скрестно».	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
		Составление дневника по физической культуре.	1	
		Упражнения на формирование телосложения.	1	
		Опорные прыжки.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		полу. Эстафеты.		
		Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
3	Зимние виды спорта. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Повороты на лыжах способом переступания.	1	
		Наблюдение за физическим развитием.	1	
		Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
		Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени.	1	
		Спуск на лыжах с пологого склона.	1	
		Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1	
		Определение состояния организма.	1	
		Упражнения на развитие координации.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Прямая нижняя подача мяча.	1	
		Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	
		Приём и передача мяча снизу.	1	
		Приём и передача мяча сверху.	1	
		Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	
		Технические действия с мячом.	1	
		Олимпийские игры древности.	1	
		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка.	1	
		Технические действия с мячом.	1	
4	Спортивные игры. Легкая атлетика. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике и спортивным играм.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
		Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.		
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
		Упражнения утренней зарядки. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
		Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	
		Ведение футбольного мяча «по прямой».	1	
		Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	
		Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	
		Обводка мячом ориентиров.	1	
		Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	
		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
		Технические действия с мячом.	1	
		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	
	итого		68	

6 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика . Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. История первых Олимпийских игр современности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	
		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	
		Гладкий равномерный бег. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1	
		Спринтерский бег. Возрождение Олимпийских игр.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	
		Составление дневника физической культуры. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Остановка двумя шагами и прыжком. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	
		Упражнения в ведении мяча. Физическая подготовка человека.	1	
		Упражнения на передачу и броски мяча.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	
		Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	
		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Упражнения для коррекции телосложения.	1	
		Основные показатели физической нагрузки. Акробатические комбинации.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
		Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
		Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	
		Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
		Лазание по канату в три приема.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
		Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	
		Упражнения ритмической гимнастики.	1	
		Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	
		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
		Упражнения ритмической гимнастики.	1	
3	Зимние виды спорта. Спортивные игры	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
	.Спорт.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1	
		Упражнения лыжной подготовки.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.	1	
		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	
		Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
		Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	
		Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1	
		Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1	
		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	
		Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
4	Спортивные игры. Легкая атлетика. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике и спортивным играм. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		
		Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	
		Спринтерский бег.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
		Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1	
		Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1	
		ИТОГО	68	

7 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика . Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Истоки развития олимпизма в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Эстафетный бег.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	
		Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1	
		Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Ловля мяча после отскока от пола.	1	
		Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		ведения.		
		Передача мяча после отскока от пола.	1	
		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	
		Тактическая подготовка.	1	
		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике.	1	
		Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	
		Акробатические комбинации.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
		Комбинация на гимнастическом бревне.	1	
		Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1	
		Акробатические пирамиды.	1	
		Упражнения для коррекции телосложения.	1	
		Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	
		Стойка на голове с опорой на руки.	1	
		Комплекс упражнений степ-аэробики.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	
		Лазанье по канату в два приёма.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	
3	Зимние виды спорта. Спорт. Спортивные игры.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Преодоление препятствий наступанием.	1	
		Торможение на лыжах способом «упор».	1	
		Торможение на лыжах способом «упор».	1	
		Поворот упором при спуске с пологого склона.	1	
		Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	
		Переход с одного хода на другой во время прохождения	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		учебной дистанции.		
		Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1	
		Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	
		Верхняя прямая подача мяча.	1	
		Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	
		Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	
		Перевод мяча за голову.	1	
		Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	
		Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1	
		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	
		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
		Планирование занятий технической подготовкой.	1	
4	Спортивные игры .Легкая атлетика .Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике и спортивным играм.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	
		Эстафетный бег.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1	
		Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1	
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
		Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1	
		Тактические действия при выполнении углового удара.	1	
		Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
		Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1	
		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	
		ИТОГО	68	

8 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Физическая культура в современном обществе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Бег на короткие дистанции.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	
		Бег на средние дистанции.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	
		Бег на длинные дистанции.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
		Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.	1	
		Прыжки в длину с разбега.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Повороты с мячом на месте.	1	
		Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1	
		Передача мяча одной рукой снизу.	1	
		Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	
		Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	
		Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Коррекция нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Акробатические комбинации.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
		Акробатические комбинации.	1	
		Коррекция избыточной массы тела.	1	
		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	
		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	
		Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1	
		Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	
		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
		Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	
		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1	
		Упражнения для профилактики утомления.	1	
		Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1	
3	Зимние виды спорта .Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Составление планов для самостоятельных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	
		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	
		Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км.	1	
		Торможение боковым скольжением.	1	
		Адаптивная и лечебная физическая культура.	1	
		Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
		Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1	
		Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	
		Профилактика умственного перенапряжения.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Прямой нападающий удар.	1	
		Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1	
		Тактические действия в защите.	1	
		Тактические действия в защите.	1	
		Тактические действия в нападении.	1	
		Тактические действия в нападении.	1	
		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	
4	Легкая атлетика . Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике и спортивным играм. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Бег на длинные дистанции.	1	
		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	
		Правила игры в мини-футбол.	1	
		Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	
		Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1	
		Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	
		Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1	
		Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
	ИТОГО		68	

9 класс

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Легкая атлетика . Спортивные	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Бег на короткие дистанции. Здоровье и здоровый образ	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
	игры .Спорт.	жизни.		
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
		Бег на длинные дистанции.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	
		Прыжки в длину «прогнувшись».	1	
		Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
		Занятия физической культурой и режим питания. Прыжки в высоту.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	1	
		Приемы и броски мяча на месте.	1	
		Ведение мяча. Измерение функциональных резервов организма.	1	
		Передача мяча.	1	
		Приемы и броски мяча в прыжке.	1	
		Приемы и броски мяча после ведения.	1	
		Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	
2	Гимнастика с элементами акробатики. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	
		Восстановительный массаж. Кувырок назад в упор.	1	
		Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
		Длинный кувырок с разбега. Банные процедуры.	1	
		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	
		Упражнения черлидинга.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	
		Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
		Туристские походы как форма активного отдыха.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
		Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	
3	Зимние виды спорта. Спортивные игры. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1	
		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
		Способы перехода с одного лыжного хода на другой..	1	
		Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	
		Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	
		Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	
		Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
		Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	1	
		Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
		Удары. Восстановительный массаж.	1	
		Приёмы и передачи мяча на месте.	2	
		Приёмы и передачи в движении.	2	
		Блокировка. Банные процедуры.	1	
4	Спортивные игры. Легкая атлетика. Спорт.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике и спортивным играм.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
		Прыжки в длину «согнув ноги».	1	
		История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю).	1	

№	Наименование модулей	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км.	1	
		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	
		Остановки и удары по мячу с места.	2	
		Остановки и удары по мячу в движении.	2	
		Удары.	1	
		Ведение мяча.	1	
		Приемы мяча.	1	
		Передачи мяча.	1	
		ИТОГО	68	