

**Частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
«Физическая культура и ОБЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
5 - 9 классы**

Автор-составитель:
Севостьянова Александра Александровна,
учитель физической культуры

Челябинск 2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

6 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений

шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация

на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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

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

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

9 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением

элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

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

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

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

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

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».
Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через

скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и

расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) послеотскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по

свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях 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);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и

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

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| Раздел | Темы | Количество часов | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|------------------|--|--|
| Знания о физической культуре (3 ч) | Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе» | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека» | 1 | | |
| | Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр» | 1 | | |
| Способы самостоятельной деятельности (5 ч) | Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника» Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня» | 1 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя; - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, |
| | Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели» Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника» | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | <p>Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития» Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p> | 1 | | <p>курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| | <p>Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий» Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»</p> | 1 | | |
| | <p>Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др) Тема: «Ведение дневника физической культуры»</p> | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Физическое совершенствование (62 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) | Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: Тема: «Упражнения утренней зарядки» Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики» | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | Осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; - умение принимать себя и других, не осуждая. |
| | Тема: «Упражнения на развитие гибкости» Тема: «Упражнения на развитие координации» Тема: «Упражнения на формирование телосложения» | 1 | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (10 ч) | Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»» Тема: «Кувырок вперёд в группировке» Тема: «Кувырок назад в группировке» | 2 | РЭШ https://resh.edu.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; - умение принимать себя и других, не осуждая; - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое |
| | Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»» Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках» | 2 | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| | <p>Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки)</p> <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»</p> | 2 | http://spo.1september.ru/urok/ | <p>питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> | |
| | Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке» | 2 | | | |
| | Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах» | 2 | | | |
| <i>Модуль «Лёгкая атлетика» (12 ч)</i> | Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции» | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | Соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; | |
| | Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» | 3 | | | - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; |
| | Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | | | - умение принимать себя и других, не осуждая; |
| | Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень» | 2 | | | - осознание ценности жизни; |
| | Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения» | 2 | | | - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | Тема: «Метание малого мяча на дальность» | | | |
| <i>Модуль «Зимние виды спорта» (10ч)</i> | 1Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом» 2Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости» 3Тема: «Повороты на лыжах способом переступания» 4Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»» 5Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона» 6Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона» | | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | Осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |
| <i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10ч)</i> | Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». | Осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных |

| | | | | |
|------------------------|--|-------------------------------------|--|---|
| | <p>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»</p> <p>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»</p> | <p>4</p> <p>3</p> | <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p>http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru</p> | <p>привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| <u>Волейбол (10 ч)</u> | <p>Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p>http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru</p> | <p>Осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |

| | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------|--|--|
| | | | .edu.ru | |
| <u>Футбол (3 ч)</u> | <p>Тема: «Удар по неподвижному мячу»: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»</p> <p>Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы» Тема: «Ведение футбольного мяча»</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров»</p> | 1 1 1 | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| <u>Модуль «Спорт» (3 ч)</u> | <p>Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p> | 3 | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |

6 класс

| Раздел | Темы | Количество часов | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|--|------------------|--|---|
| Знания о физической культуре (3 ч) | Тема: «Возрождение Олимпийских игр» | 1 | ЯКласс | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
| | Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр» | 1 | https://www.yaclass.ru | |
| | Тема: «История первых Олимпийских игр современности» | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | |

| | | | | |
|--|---|---------------------|--|--|
| <p>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</p> | <p>Тема: «Составление дневника физической культуры» Тема: «Физическая подготовка человека» Тема: «Правила развития физических качеств» Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»</p> | <p>1 1</p> | <p>ЯКласс https://www.ya.klass.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
| <p>Физическое совершенствование (65 ч)</p> | <p>Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»</p> | <p>1</p> | <p>РЭШ https://resh.edu.ru Сайт "Я иду на урок"</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая</p> |

| | | | | |
|---|---|----------------------------|--|--|
| | | | <p>физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>ЯКласс https://www.ya.klass.ru</p> | <p>активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч) | <p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»</p> <p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»</p> | 1 | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> | <p>Осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья</p> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль | <p>Тема: «Акробатическая комбинация»</p> <p>Тема: «Опорные прыжки»</p> <p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и</p> |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------|---|--|
| <p>«Гимнастика» (10 ч)</p> | <p>бревне» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне»</p> <p>Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине»</p> <p>Тема: «Лазание по канату в три приёма»</p> <p>Тема: «Упражнения ритмической гимнастики» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> | <p>на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru</p> <p>ЯКласс https://www.ya.klass.ru</p> | <p>отдыха, регулярная физическая активность);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; - умение принимать себя и других, не осуждая |
| <p>Модуль «Лёгкая атлетика»(12)</p> | <p>Тема: «Беговые упражнения» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега»</p> <p>Тема: «Прыжок в высоту с разбега» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в</p> | <p>4</p> <p>4</p> | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | <p>высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p> | 4 | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p>http://www.openclass.ru</p> | <p>алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</p> <p>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>- умение принимать себя и других, не осуждая</p> |
| <p>Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)</p> | <p>Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»</p> <p>Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»</p> | 5 | <p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | | класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru | интернет-среде; - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; - умение принимать себя и других, не осуждая |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i><u>Баскетбол (10 ч)</u></i></p> | <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча» Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; - разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); | 1 | РЭШ https://resh.edu.ru | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека |
| | | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" | |
| | | 2 | http://spo.1september.ru/urok/ | |
| | | 2 | Сетевые образовательные сообщества | |
| | | 1 | «Открытый класс». | |
| 1 | Предмет «Физическая культура». http://www.op | | | |

| | | | | |
|------------------------|--|------------------|--|---|
| | - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий | 1 | enclass.ru | |
| <u>Волейбол (10 ч)</u> | Тема «Игровые действия в волейболе» - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 3 2 2 2 | РЭШ https://resh.edu.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; - умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека |
| <u>Футбол (3 ч)</u> | Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния» | 3 | РЭШ https://resh.edu.ru ЯКласс https://www.ya.ru | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; |

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|
| | | | klass.ru | <ul style="list-style-type: none"> - умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека |
| <u>Модуль «Спорт» (8 ч)</u> | <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 8 | <p>РЭШ https://resh.edu.ru ЯКласс https://www.ya.klass.ru</p> | <ul style="list-style-type: none"> Умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |

7 КЛАСС

| Раздел | Темы | Количество во часов | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|--|---------------------|---|---|
| Знания о физической культуре (3 ч) | Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» | 1 | РЭШ https://resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |
| | Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами» | 1 | http://www.openclass.ru | |
| | Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом» | 1 | ЯКласс https://www.yaclass.ru | |
| Способы самостоятельной деятельности (3 ч) | Тема: «Ведение дневника физической культуры» Тема: «Понятие «техническая подготовка» Тема: «Понятия «двигательное | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | <p>действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»</p> <p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»</p> <p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»</p> <p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»</p> <p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»</p> <p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»</p> <p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»</p> | 1 | <p>Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>ЯКласс https://www.yaclass.ru</p> | <p>здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| <p>Физическое совершенствование (64 ч).</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч)</i></p> | <p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p> | 1 | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru</p> | <p>- осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (10 ч) | Тема: «Акробатическая комбинация» | 2 | РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru ЯКласс https://www.ya.klass.ru | - Формирование у установки на систематические занятия физической культурой и спортом; - готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; - осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания. |
| | Тема: «Акробатические пирамиды» | 2 | | |
| | Тема: «Стойка на голове с опорой на руки» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений» | 2 | | |
| | Тема: «Лазанье по канату в два приёма» Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма» | 2 | | |
| | Тема: «Упражнения степ-аэробики» | 2 | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика»(12 ч) | Тема: «Бег с преодолением препятствий»: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 4 | РЭШ https://resh.edu.ru ЯКласс https://www.ya.klass.ru | Осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, |

| | | | | |
|--|---|-------------------|--|---|
| | <p>Тема: «Эстафетный бег»</p> <p>Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p> | <p>4</p> <p>4</p> | | <p>наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> |
| <p><i>Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)</i></p> | <p>Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором»</p> | <p>4</p> | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>ЯКласс https://www.ya.klass.ru</p> | <p>Осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> |
| | <p>Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»</p> | <p>4</p> | | |
| | <p>Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного</p> | <p>4</p> | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | хода на другой при прохождении учебной дистанции» | | | |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры»:</i> <u>Баскетбол (10 ч)</u></p> | <p>Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»</p> | 4 | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
| | <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»</p> | 3 | <p>ЯКласс https://www.yaklass.ru</p> | |
| | <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»</p> | 3 | | |
| <p><u>Волейбол (10 ч)</u></p> | <p>Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>- планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча,</p> | 2 | <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии,</p> |
| | | 1 | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | <p>разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку»</p> <p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>- разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов (обучение в парах);</p> <p>- разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов (обучение в парах);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> | <p>ЯКласс https://www.ya.klass.ru</p> | <p>признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
|--|---|--|--|---|

| | | | | |
|-----------------------------|--|--------|--|--|
| | разученных технических действий (обучение в командах) | | | |
| <u>Футбол (3 ч)</u> | Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча» Тема: «Тактические действия игры футбол» | 2 1 | РЭШ https://resh.edu.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ ЯКласс https://www.ya.klass.ru | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| <i>Модуль «Спорт» (6 ч)</i> | Тема: «Физическая подготовка»: - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | Умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |

| | | | | |
|--|--|----------|--|--|
| <p>тельной деятельности (2 часа)</p> | <p>Тема: «Коррекция избыточной массы тела»</p> <p>Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»</p> <p>Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий»</p> | <p>1</p> | <p>тельные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p>http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ</p> <p>https://resh.edu.ru</p> | <p>с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |
| <p>Физическое совершенствование (65 ч).</p> | <p>Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»</p> | <p>1</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p>http://spo.1sept</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое</p> |

| | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> | | | <p>ember.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (10 ч)</p> | <p>Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений) Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений) Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»</p> | <p>3 3 4</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | | | | соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; - осознание ценности жизни. |
| <i>Модуль «Лёгкая атлетика» (10 ч)</i> | Тема: «Кроссовый бег» | 2 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru РЭШ https://resh.edu.ru | Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание ценности жизни. |
| | Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 2 | | |
| | Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике» | 2 | | |
| | Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах» | 2 | | |
| | Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах» | 2 | | |
| <i>Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)</i> | Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом» | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, |
| | Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах» | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|---|
| | <p>Тема: «Торможение боковым скольжением»</p> <p>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»</p> | <p>2</p> <p>3</p> | <p>Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</p> <p>- осознание ценности жизни</p> |
| <p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> <i><u>Баскетбол</u></i> <i>(10 ч)</i></p> | <p>Тема: «Повороты с мячом на месте»</p> <p>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»</p> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»</p> <p>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке»</p> | <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным</p> |

| | | | | |
|------------------------|---|-------------------------------------|--|---|
| | | | | состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| <u>Волейбол (10 ч)</u> | <p>Тема: «Прямой нападающий удар»</p> <p>Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p> <p>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»</p> <p>Тема: «Тактические действия в игре волейбол»</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
| <u>Футбол (3 ч)</u> | Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол» | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и |

| | | | | |
|-----------------------|---|----|---|--|
| | | | http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru | меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| Модуль «Спорт» (11 ч) | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемыми Министерством просвещения Российской Федерации разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: б осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; б демонстрируют приросты в показателях | 11 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | | | эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
|--|--|--|--|--|

9 КЛАСС

| Раздел | Темы | Количество часов | ЭОР и ЦОР | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|--|------------------|---|--|
| Знания о физической культуре (3 ч) | Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | РЭШ https://resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих |
| | Тема: «Пешие туристские подходы» | 1 | | позитивному восприятию обучающимися |
| | Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура» | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru | требований и просьб учителя - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Способы самостоятельной деятельности (2 ч) | Тема: «Восстановительный массаж» Тема: «Банные процедуры» | 1 | РЭШ https://resh.edu.ru | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя |
| | Тема: «Измерение функциональных резервов организма» Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями» | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru | - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
| Физическое совершенствование (65 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч) | Тема: «Занятия физической культурой и режим питания» Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела» Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности» | 1 | РЭШ https://resh.edu.ru Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | | http://www.openclass.ru | алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (12 ч) | Тема: «Длинный кувырок с разбега» | 1 | РЭШ | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
| | Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь» | 1 | https://resh.edu.ru | |
| | Тема: «Акробатическая комбинация» | 2 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». | |
| | Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине» | 1 | Предмет «Физическая культура». | |
| | Тема: «Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины» | 1 | http://www.openclass.ru | |
| | Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине» | 2 | | |
| | Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях» | 2 | | |
| Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне» | 2 | | | |
| Модуль «Лёгкая атлетика» | Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях» - рассматривают и уточняют образцы техники | 4 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" | Осознание ценности жизни; - ответственное отношение |

| | | | | |
|---|--|-------------------|--|--|
| (10 ч) | <p>беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»: - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча)</p> | <p>4</p> <p>2</p> | <p>http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| <p>Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч)</p> | <p>Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»: - рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> | <p>5</p> <p>5</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru</p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных</p> |

| | | | | |
|---|--|------------------------------|---|---|
| | | | РЭШ https://resh.edu.ru | привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; - осознание ценности жизни. |
| <i>Модуль «Спортивные игры».</i> <u>Баскетбол</u> <i>(10 ч)</i> | Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | 1 3 3 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ РЭШ https://resh.edu.ru | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на |

| | | | | |
|------------------------|--|-------------------------------------|--|---|
| | | | | ошибку и такого же права другого человека. |
| <u>Волейбол (10 ч)</u> | <p>Тема: «Техническая подготовка в волейболе»</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
| <u>Футбол (3 ч)</u> | <p>Тема: «Техническая подготовка в футболе»</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их | <p>3</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>РЭШ</p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя</p> |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| | <p>технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | | https://resh.edu.ru | <p>собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| <p><u>Модуль «Спорт» (9 ч)</u></p> | <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. | 9 | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p>http://www.openclass.ru</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru</p> | <p>Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |