

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Управление образования администрации города-курорта Железноводска**

**МБОУ ООШ п. Капельница**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
руководитель МО	Зам.директора по УВР	Директор
Привезенцева О.А.	Привезенцева О.А.	Кочкаева С.А.
Протокол № 1	Протокол № 1	Приказ № 67-ОД
от 30.08.2023	от 30.08.2023 г.	от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

Железноводск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);

2. ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286);

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"

4. СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.

5. Программа воспитания МБОУ ООШ п. Капельница;

6. Концепция преподавания учебного предмета физическая культура.

**Целью программы**, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся средней школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных. В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ п. Капельница учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год – 3 часа в неделю.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал, разработанный в соответствии с условиями материально – технической базы образовательного учреждения.

## РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

### 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. (3ч.)

#### *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. (4 ч.)

#### *Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура* 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. Спортивно-оздоровительная физическая культура.(10ч.)

*Гимнастика с основами акробатики.*(14ч.) Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно- имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика*(16ч.). Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. 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.

*Русская лапта*.(15ч.) Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Технические приемы и тактические действия в лапте, Техника нападения. Техника защиты Групповые взаимодействия и комбинации Учебные игры в лапту

Баскетбол.(10ч.) 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 раз-ученные технические действия с мячом.

Волейбол.(18) 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.(12ч.) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

## **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.(2ч.)

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.(4ч.)

### ***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.* 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 физическая культура(11ч.)

*Гимнастика с основами акробатики.*(14ч.)

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Подтягивания различными способами, упоры, висы на высокой и низкой перекладине.

*Лёгкая атлетика.*(16ч.) 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 неподвижную мишень.

*Русская лапта.*(15ч.) Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Технические приемы и тактические действия в лапте, Техника нападения. Техника защиты Групповые взаимодействия и комбинации Учебные игры в лапту

*Баскетбол.*(10) 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.*(18) 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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Футбол.*(12ч.) 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.

## 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.(3ч.)

*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.(4ч.)

### *Физическое совершенствование.*

#### *Оздоровительная физическая культура.*

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 физическая культура.(11ч)

#### *Гимнастика с основами акробатики.*(14ч.)

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (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 ивысоком темпе (девочки).

*Лёгкая атлетика.*(16ч.) 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 в неподвижную мишень.

*Русская лапта.*(15ч.) Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Технические приемы и тактические действия в лапте, Техника нападения. Техника защиты Групповые взаимодействия и комбинации Учебные игры в лапту

*Баскетбол.*(10ч.) 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.*(18ч.) 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.*(12ч.) 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.

## 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.(3ч.)

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.(4ч.)

### *Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. Спортивно-оздоровительная физическая культура. (11ч)

*Гимнастика с основами акробатики.*(14ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (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).

*Лёгкая атлетика.*(16ч.) 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 на дальность.

*Русская лапта.*(15ч.) Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Технические приемы и тактические действия в лапте, Техника нападения. Техника защиты Групповые взаимодействия и комбинации Учебные игры в лапту

Баскетбол.(10ч.) Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.*(18ч.) 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.*(12ч.) 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).

## 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.(3ч.)

*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.(4ч.)

### *Физическое совершенствование.*

*Оздоровительная физическая культура.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Спортивно-оздоровительная физическая культура. (9ч.)

*Гимнастика с основами акробатики.*(14ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (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).

*Лёгкая атлетика.*(16ч.) 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 на дальность.

*Русская лапта.*(15ч.) Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Технические приемы и тактические действия в лапте, Техника нападения. Техника защиты Групповые взаимодействия и комбинации Учебные игры в лапту

*Баскетбол.*(9 ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

*Волейбол.*(18ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

*Футбол.*(12ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

## **РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

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

Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

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

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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»;

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

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

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

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

выполнять 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 правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: русская лапта, 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);

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;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: русская лапта, 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, устанавливая 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;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: русская лапта, 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);

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

совершенствовать технические действия в спортивных играх: русская лапта, 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-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b>					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			
1.3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			

					<p>общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися ;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)**

2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	1	Электронная форма учебника, библиотека	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

2.2.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	1		РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2.3.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
2.4.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
2.5.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1			применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися ;  включение в урок игровых процедур с

					целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Раздел 3. Физическое совершенствование (94 ч)

3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и
3.2.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения	1	1		
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	1		
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперед в группировке	2			
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад в группировке	2			
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперед ноги «скрестно»	2			

3.7.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	2			самоорганизации;
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорный прыжок на гимнастического козла	2			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2			
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1			применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися ;
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1			
3.12.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1		включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3.13.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой	2			
3.14.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2			
3.15.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			
3.16.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их	2			

	использования для развития скоростно-силовых способностей				
3.17	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	2			
3.18	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	2			
3.19	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	2			
3.20	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.  Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	1		
3.21	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ведение баскетбольного мяча	3			
3.22	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	4			
3.23	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с	6			

	<p>рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</p> <p>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</p>				
3.24	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	5			
3.25	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	4			
3.26	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол. <p>Удар по неподвижному мячу</p>	5	1		
3.27	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	3			
3.28	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча	2			
3.29	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Обводка мячом ориентиров	2			
3.30	<b>Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».</b> <p>Комплексы упражнений с</p>	15	1	Электронная форма учебника, библиотека	Установление доверительных отношений с обучающимися,

	<p>мячом.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств</p> <p>Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие</p> <p>Технические приемы и тактические действия в лапте.</p> <p>Учебные игры в лапту.</p>			<p>РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	<p>способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися ;</p> <p>включение в</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>9</b>		

## 6-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся

					<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)**

2.1.	Составление дневника физической	1	1	Электронная форма	Установление доверительных
------	---------------------------------	---	---	-------------------	----------------------------

	культуры. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой			учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;  включение в
2.2.	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	2			
2.3.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах	1			

					урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Раздел 3. Физическое совершенствование (95 часов)

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения		0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующими позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня				
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация	2	2		
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Опорные прыжки	2			
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3			
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1			

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне				учебной дисциплины и самоорганизации;
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	2			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	2			применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Лазание по канату в три приема	1			включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3.10	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбору музыкального сопровождения	1			
3.11	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Беговые	4	2		

	упражнения. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях легкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега				
3.12	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Прыжок в высоту с разбега. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	5			
3.13	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	4			
3.14	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Технические действия баскетболиста без мяча	6	2		

3.15	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	5			
3.16	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Игровые действия в волейболе	18			
3.17	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по катящемуся мячу с разбега	3			
3.18	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	9	2		
3.19	<b>Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».</b>  Комплексы упражнений с мячом.  Комплексы	16	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися

	<p>общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств</p> <p>Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие</p> <p>Технические приемы и тактические действия в лапте.</p> <p>Учебные игры в лапту.</p>			<p>цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	<p>требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>11</b>		

## 7-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>					
1.1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	2		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила

					<p>общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)**

2.1.	Ведение дневника физической культуры. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
2.2.	Понятие «техническая подготовка. Понятия	1		Единая коллекция	

	«двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение			цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2.3.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к</p>

					получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (95 часов)</b>					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки			Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к
3.2.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация	2	1	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
3.3.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатические пирамиды	2			
3.4.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Стойка на голове с опорой на руки	2			
3.5.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> 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	3			
3.6.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Лазанье по канату в два приема. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	2			

	упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема				ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Упражнения степ-аэробики	3			применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;
3.8.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Бег с преодолением препятствий	2	2		включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3.9.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2			
3.10.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Эстафетный бег	2			
3.11.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	4			
3.12.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Метание малого мяча в катящуюся мишень	2			
3.13.	<b>Модуль «Легкая атлетика».</b> Знакомство с	4			

	рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений				
3.14	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ловля мяча после отскока от пола. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	3	2		
3.15	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	3			
3.16	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4			
3.17	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Верхняя прямая подача мяча. Знакомство с	8			

	рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку				
3.18	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Перевод мяча через сетку способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	9			
3.19	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Средние и длинные передачи футбольного мяча	5			
3.20	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Тактические действия игры футбол	7	1		
3.21	<b>Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».</b>  Комплексы упражнений с мячом.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств  Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие  Технические приемы и тактические действия в	15	2	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся

	лапте. Учебные игры в лапту.				<p>соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</p>
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>9</b>		

## 8-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академически	Количество	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с
-------	-------------	-------------------------	------------	-----------	------------------------

		х часов, отводимых на освоение темы	оценочных процедур		учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b>					
1.1.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	2	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
1.2.	Адаптивная физическая культура	1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	<p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p>

					<p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)**

2.1.	Коррекция нарушения осанки	1	1	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила</p>
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	1			
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	2			

					<p>общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (95 ч)</b>					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения			Электронная форма учебника, библиотека	Установление доверительных отношений с обучающимися,
3.2.	Модуль	4	1		

	«Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине			РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	способствующим восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	4					
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	7					
3.5.	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	2	1		побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;		
3.6.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4					
3.7.	Модуль «Легкая атлетика». Правила проведения соревнований по легкой атлетике	1					
3.8.	Модуль «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	4					
3.9.	Модуль «Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	5					
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	4				2	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
					включение в урок игровых		

3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3			процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию ПОЗИТИВНЫХ межличностных отношений в классе;
3.12	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	4			
3.13	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3			
3.14	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар. 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	4	1		
3.15	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	4			
3.16	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол. Методические рекомендации по способам использования	7			

	индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности				
3.17	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	12	2		
3.18	Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».  Комплексы упражнений с мячом.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств  Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие  Технические приемы и тактические действия в лапте.  Учебные игры в лапту.	15	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания обучающихся к

					<p>ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>10</b>		

## 9-Й КЛАСС

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)</b>					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-</p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к</p>
1.2.	Пешие туристские походы	1			
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1			

				<p>collection.edu.ru)</p> <p>.</p>	<p>обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных</p>
--	--	--	--	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					отношений в классе
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b>					
2.1.	Восстановительный массаж	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;  применение на уроке
2.2.	Банные процедуры	1			
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	1			
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			

					<p>интерактивных форм работы с обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Раздел 3. Физическое совершенствование (95 часов)**

3.1.	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела		0	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и</p>
3.2.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности				
3.3.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	3	2		
3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2			
3.5.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3			
3.6.	Модуль	1			

	«Гимнастика». Размахивания в вися на высокой перекладине				сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ;
3.7.	Модуль «Гимнастика». Соскок вперед прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	1			привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
3.8.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	1			применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися;
3.9.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
3.10.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	2			
3.12.	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	8	1		
3.13.	Модуль «Легкая атлетика». Техническая подготовка в метании	8			

	спортивного снаряда с разбега на дальность				
3.14	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	10	1		
3.15	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	18	1		
3.16	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	12			

3.17	<p>Модуль «Спортивные игры. Русская лапта.».</p> <p>Комплексы упражнений с мячом.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств</p> <p>Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие</p> <p>Технические приемы и тактические действия в лапте.</p> <p>Учебные игры в лапту.</p>	15	2	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>	<p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации ;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы с</p>

					<p>обучающимися;</p> <p>включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>10</b>		